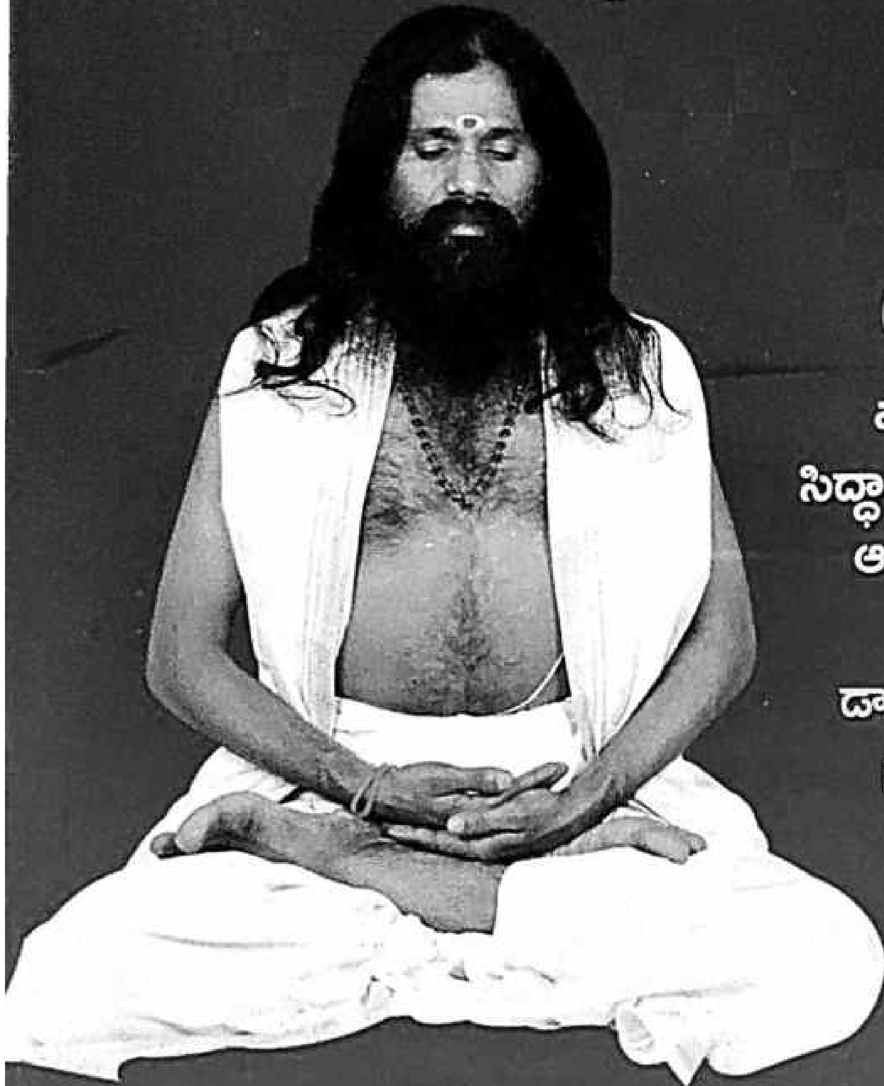


ఆరోగ్య వ్యక్తి - ఆరోగ్య కుటుంబం - ఆరోగ్య గ్రామం - ఆరోగ్య దేశం కొరకు

నీవు మనిషివైతే ఇలా బ్రతుకు

శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, మనస్సును ప్రశాంతంగా, బుద్ధిని ప్రకాశంగా వుంచే

ఆదర్శ దినచర్య



గ్రంథ నిర్మాణకర్త

వాచస్పతి, విద్యావారిధి
సిద్ధాంతాలంకార, విద్యాభూషణ
ఆర్షవిద్యావినోద, వేదరత్న
వేదాచార్య

డా॥ మట్టి కృష్ణారెడ్డి
M.A., M.Ed., Ph.D., D.Lit

బహూకరించువారు

'నీవు మనిషివైతే ఇలా బ్రతుకు'

"మనుర్భవ - జనయా దైవ్యం జనమ్"- ఋ. 10. 53. 6

మానవుడవు కమ్ము. దివ్యమైన మానవుణ్ణి తయారు చెయ్యి.

ఆదర్శ దినచర్య

'శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనమ్'

ధర్మకార్యాలు (మంచి పనులు) చేయుటకు శరీరం మొట్టమొదటి సాధనం.

'సర్వే సంతు నిరామయాః"

ప్రపంచంములోని మానవులందరూ రోగరహితులై ఉందురుగాక!

మన శరీరానికీ, మనసుకీ నిజమైన సుఖాన్నిచ్చేది ఆరోగ్యం మాత్రమే. ఈ శరీరానికి ఏ జబ్బులు రాకుండా జాగ్రత్త పడటం, ఉన్న ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకోవటం, ఒకవేళ చెడిపోతే బాగు చేసుకోవటం అవసరం. యంత్ర రూపమైన మన శరీరంపై చుట్టూరా ఉన్న వాతావరణ ప్రభావం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. ఈ వాతావరణం ప్రతిరోజు కొద్దిగా, ప్రతి కార్తెలో కొద్ది ఎక్కువగా, ప్రతి ఋతువులో మరీ ఎక్కువగా మారుతుందని మనకు తెలుసు. ఈ ప్రభావం మన శరీరానికి హాని కలిగించకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించగలుటకు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అప్పుడే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

ఆనందమయ జీవనానికి శరీర ఆరోగ్యం ముఖ్యం. నేడు అందరికీ సంపాదన ఎక్కువైనట్లనిపించినా, ఆరోగ్యం మాత్రం కరువగుచున్నది. తమ సంపాదన ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకోవడానికి, పోయిన ఆ ఆరోగ్యాన్ని మళ్ళీ సరి చేసుకోవడానికి సరిపోతున్నది. దీనికి ప్రధాన కారణం మనం ప్రకృతి ఆహారానికి, ప్రాకృతిక జీవనానికి దూరమై వికృత ఆహారానికి వికృత వ్యవహారానికి అలవాటుపడడమే. తక్కువ ఆదాయం, అధిక ధరలు, కల్తీ

సరుకులు, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులతో పండించిన పంటలు, కుళాయి మురికి నీరు, వాతావరణ కాలుష్యం, మెరుగైన వైద్యసదుపాయాలు లేకపోవడం ఇలా ఎన్నో కారణాలు మానవ సమాజాన్ని బలహీనపరుస్తున్నాయి.

1. నిద్రలేవడం:

సూర్యోదయానికి 3 గంటల ముందు సమయాన్ని బ్రాహ్మీముహూర్తం అంటారు. అనగా బుద్ధిబలాన్ని మానసిక శక్తిని పెంచే సమయమని అర్థం. విద్యార్థులకే కాక, ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ సమయం చాలా విలువైనది. స్వచ్ఛమైన, ఉల్లాసకరమైన, ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉంటుంది. అందుకే దీనిని అమృత ఘడియలు అని కూడా అంటారు. బ్రహ్మముహూర్తంలో మేల్కొనడంవల్ల సౌందర్యం, యశస్సు, బుద్ధి, ధనధాన్యాలు, ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయుష్షు ప్రాప్తిస్తాయి. గొప్పవారుగా కావాలనుకునేవారు ఉదయాన్నే లేవాలి. లేచిన వెంటనే ఈశ్వర ప్రార్థన చేయాలి. దీనివల్ల మనస్సు శుద్ధమౌతుంది.

2. ఉషఃపానం:

నిద్రలేవగానే పాచి ముఖం కడుక్కుని ఉషఃపానంగా 3 (1 లీటరు) గ్లాసుల మంచి నీళ్ళు త్రాగాలి. రాత్రి రాగిపాత్రలో నిల్వ ఉంచిన శుభ్రమైన నీళ్ళు త్రాగడం చాలా మంచిది. నీటివత్తిడివల్ల ఉదయాన్నే మలవిసర్జన సాఫీగా జరుగుతుంది.

3. కాలకృత్యాలు:

మలమూత్ర విసర్జనను, దగ్గు, తుమ్ము, కక్కు ఆవలింత మొదలైన వేగాలను ఎప్పుడూ ఆపవద్దు. మలమూత్ర విసర్జన తర్వాత చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. మూడు సార్లు నీళ్ళతో పుక్కిలించి ఉమ్మాలి. మలబద్ధకమున్నవారికి ఉషఃపానం అమృతంలా పనిచేస్తుంది.

4. దంత ధావనం:

వేప, కానుగ, ఉత్తరేణి, మఱ్ఱి, తుమ్మ మొదలగు చెట్ల పుల్లలతో పళ్ళు తోముకోవడం మన దేశంలో అనాదిగా వస్తున్న ఆచారం. నగరాలలో ఇవి లభించనిచోట వీటి మూలికలతో తయారు చేసిన పళ్ళ పొడులనే వాడాలి.

'పేస్టు వేస్టు' అన్న సంగతి మర్చిపోవద్దు. తోముడు పూర్తయిన పిదప కుడిచేతి మధ్యవేలితో పళ్ళను పైకి క్రిందికి, చూపుడు మరియు మధ్యవేలితో చిగుళ్ళను అడ్డంగా, బొటన వ్రేలితో పై అంగిలిని, మధ్యమూడు వేళ్ళతో లేదా నాలుకబద్దతో నాలుకను బాగా గీకి కడుక్కోవాలి. ప్రతిరోజు దంతధావనం పిదప 2,3 చిన్న చంచాల నువ్వుల నూనెను 15 నిముషాలపాటు పుక్కిట పట్టి గోరు వెచ్చని నీటితో కడుక్కుంటే దంత ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

5. అభ్యంగం:

ప్రతినిత్యం ఒంటికి తైలమర్దన (నువ్వుల నూనె లేదా ఆవనూనెతో) చేసుకోవడం నరాలకు, కండరాలకు, రక్తనాళాలకు మేలు చేస్తుంది. నువ్వుల నూనెను గోరువెచ్చగా వేడి చేసి తలకు, చెవులకు, అరికాళ్ళకు మిగతా శరీరానికి చక్కగా మర్దన చేసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ వీలుకానిచో కనీసం వారానికి లేదా వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు అభ్యంగం చేసుకోవటం మంచి అలవాటు.

6. వ్యాయామం: వాయుసేవనం:

శరీరంలోని అన్ని కీళ్ళకు, కండరాలకు పని కలిగించేది వ్యాయామం. మన వృత్తిలో ఉండే పనులతో అన్ని కీళ్ళకూ, కండరాలకు తగినంత కదలికలు కలుగవు. కనుకనే అన్నింటిపై ప్రభావంచూపే ఆసనాలు, వ్యాయామం, ఈత మొదలగు ప్రక్రియలు రోజూ నియమితంగా చేస్తే శరీరం తేలికై, రక్త ప్రసరణ బాగా జరిగి పనులు చురుగ్గా చేయగలుగుతాం. ఆకలి బాగా అవుతుంది. శరీరం దృఢమౌతుంది. శరీరంలో అనవసరమైన క్రొవ్వు పేరుకుపోదు.

శుభ్రమైన గాలిలో కనీసం రోజుకు 2,3 కి.మీ. నడక పెద్ద వయసు వారికి బాగా ఉపకరిస్తుంది. అలసట రానంత వేగం, దూరం నడవాలి.

7. స్నానం:

ఆరోగ్యవంతులకు చన్నీటి శిరఃస్నానం మంచిది. తలనే మొదట తడపాలి. తైలమర్దన చేసుకున్నవారికి, దగ్గు జలుబులున్నవారికి గోరువెచ్చని నీటిస్నానం మంచిది. వ్యాయామం చేసిన వెంటనే స్నానం చేయరాదు. బయటికి వచ్చే

చెమట ఆగిపోతుంది. ఆసనాల పిదప స్నానానికి కనీసం అరగంట వ్యవధి ఇవ్వాలి.

వేకువ ఝాముననే పారే నదినీటిలో గాని, నిర్మలమైన తటాకములోగాని, కులాయిలో వచ్చే స్వచ్ఛమైన నీటితో గాని స్నానం చేయుట ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. స్నానం చేసే సమయంలో శారీరక మాలిన్యంతో పాటు మానసిక మాలిన్యం కూడా దూరమవుతున్నదన్న భావన కలిగి ఉండాలి. "ఆపో హి ష్ఠా మయో భువ...." అను 4 (ఋగ్వేద. 10.9.1.4) స్నానమంత్రాలను పఠించడం, భగవన్నామస్మరణం చేస్తూ స్నానం చేయడం వలన మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

8. సంధ్యావందనం-జపం:

స్నానం పిదప ప్రశాంత వాతావరణంలో ప్రసన్న వదనులై సంధ్యావందనం, గాయత్రీమంత్రజపం, ఓంకారధ్యానం చేయాలి. వేదపఠనం, భగవద్గీత, విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రం మొదలగునవి వీలయినంత వరకు పారాయణం చేయాలి. ధ్యానం వలన మానసిక బలం చేకూరుతుంది. దీని ప్రభావం ఆ రోజంతటికీ ఉంటుంది. తలపెట్టిన పనులన్నీ దైవబలంతో సక్రమంగా జరుగుతాయి.

9. భోజనం:

"హితభుక్, మితభుక్, ఋతభుక్" అని ఆయుర్వేదంలో చెప్పారు. శరీరానికి హితమైనదే తినాలి. మితంగా తినాలి, వేళకు తినాలి. అనగా ప్రతినిత్యం ఒకే సమయంలో ఆహారం తీసుకోవాలి. ఋతువులననుసరించి భుజించే ఆహారపదార్థాలలో మార్పు ఉండాలి. **"ఏకభుక్తా మహాయోగీ, ద్విభుక్తా మహాభోగీ, త్రిభుక్తా మహారోగీ, చతుర్భుక్తా సదా రోగీ"** అని కూడా అన్నారు. సాధారణంగా మనిషికి రెండుసార్లు ఆకలి వేస్తుంది. శారీరక శ్రమననుసరించే తినే ఆహారపరిమాణముండాలి. అధికంగా శారీరక శ్రమ చేసేవారికి ఎక్కువ శక్తి అవసరం.

ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఆహారం యథావిధిగా సేవించడం ఉత్తమం. ఉడికించిన ఆహారంలో ఏ మసాలాలు కలుపకుండా తీసుకోవడం మధ్యమం. పుష్కలంగా మసాలాలు కలుపుకోవడం, వేపుళ్లు తినడం అధమం. మాంసం, మద్యం, నిలువ వస్తుషలు తినడం అధమాధమం - నీచాతినీచం.

ఆహారంలో తృణధాన్యాలను (జొన్న, సజ్జ, రాగి, కొఱ్ఱ, ఆర్కలు, వరి, మొక్కజొన్న) ఎక్కువగా వాడాలి. అన్నం కన్నా ఆకు కూరలు కాయగూరలు ఎక్కువగా తినాలి.

చేదు, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, రుచులు కలవి, మిక్కిలి వేడి, మాడినది, దాహం కలిగించునవి తినకూడదు. ముందురోజు వండినది, లేదా వండిన తరువాత ఒకపూట దాటినవి, సరిగ్గా ఉడకనివి, సరిగ్గా పండనివి, పోషక విలువలు లేనివి, పులియబెట్టినవి, దుర్గంధయుక్తమైనవి, పాసిపోయినవి, ఎంగిలి పదార్థాలు, మాంసం, గుడ్లు మొదలగునవి తినరాదు.

కోపం, ఉద్రేకం, మనోవికారాల్పాలున్నప్పుడు వండి వడ్డించిన ఆహారం తీసుకోవద్దు. ప్రేమ, అనురాగాలతో వండి, వడ్డించిన ఆహారం వల్ల ఆయురారోగ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయి.

భోజనం తర్వాత కొద్ది విశ్రాంతి తీసుకోవడం వలన తిన్నది చక్కగా జీర్ణమౌతుంది. భోజనానికి భోజనానికీ మధ్య 5,6 గంటల వ్యవధి ఉండాలి. చేతులు, కాళ్ళు శుభ్రంగా కడుకున్న తర్వాతనే భుజించాలి. ప్రశాంత చిత్తంతో భుజించాలి. భుజించే ముందు దైవప్రార్థన చేయాలి, భోజనం తర్వాత నోరు చక్కగా కడుక్కోవాలి. రెండు భోజనాల మధ్యలో అల్పాహారాలు (స్నాక్స్) తినటం హానికరం. భుజించే ప్రతి ముద్దను 32 సార్లు నమిలి మ్రింగాలి. భోజనం మధ్యలో అవసరమైతే కొద్దిగా మాత్రమే నీళ్ళు త్రాగాలి. భోజనం చేసిన వెంటనే నీరు త్రాగరాదు. భోజనం చేసిన గంట తర్వాత తగినన్ని నీళ్ళు త్రాగటం మంచిది. వేకువ జామున నే ఉషఃపానం (మంచినీరు), మధ్యాహ్నభోజనం తర్వాత తక్రపానం (మజ్జిగ), రాత్రి భోజనం తర్వాత క్షీరపానం (పాలు) మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. కడుపులో పట్టే దాంట్లో

రెండుపాళ్ళు అన్నం ఉంటే ఒకపాలు నీటితో నింపాలి. ఒక పాలు గాలికొరకు వదిలెయ్యాలి. భోజనం తర్వాత కొద్ది సేపు 5.ని వజ్రాసనం వేయాలి. 5.ని నడవాలి.

10. భ్రమణం:

సాయంత్రం పూట ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో ఉద్యానవనాల్లో గాని, పొలాల్లో గాని ఆరుబయట గాని విహరించడం మంచిది. ఆటపాటలు శరీరాన్ని మనస్సును తేలికపరుస్తాయి. రాత్రి భోజనం తర్వాత కనీసం 100 అడుగులైనా నడవాలి.

11. సద్గ్రంథ పఠనం:

రాత్రి పడుకునే ముందు, లేదా వీలు దొరికిన సమయంలో మనస్సును నిర్మల పరచే ధార్మిక గ్రంథాల పఠనం అవసరం. నిద్రించడానికి ముందు ఆ రోజంతా ఏమి చేసామో ఒకసారి స్మరణకు తెచ్చుకొని డైరీ వ్రాయాలి. చింతలను, విచారాలను దైవార్పణ చేసి కర్తవ్యమార్గంలో జీవితం గడపాలనే భావనతో నిద్రకుపక్రమించాలి.

12. నిద్ర:

మంచి ఆకలి, మంచి నిద్ర ఉన్న వ్యక్తే రోగరహితుడు. ఐతే సగటు వ్యక్తికి 6-7 గంటల నిద్రచాలు. సకాలానికి నిద్రపోవాలి. త్వరగా పడుకొని త్వరగా లేవాలి. రాత్రి 9 గం॥లకు పడుకొని ఉదయం 3-4 గం॥లకు నిద్రలేవడం మంచిది. ప్రతిరోజూ రాత్రికి జాగరణ చేయడం ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. ఆరోగ్యవంతునికి పగటి నిద్ర పనికిరాదు. వేసవిలో కొద్దిసేపు పగలు పడుకోవచ్చును. రాత్రి తప్పనిసరి జాగరణ చేయవలసి వస్తే దానికి సమానంగా పగలు నిద్రపోవాలి.

రాత్రి భోజనానికి నిద్రకు మధ్య 2 గం॥ల వ్యవధి ఉంటే తిన్నది చక్కగా జీర్ణమౌతుంది. పడుకునే ముందు మూత్రవిసర్జన చేసి కాళ్ళు ముఖము కడుక్కుని, తూడ్చుకుని శుభ్రమైన పడకపై, చక్కని గాలి వచ్చే గదిలో తూర్పు లేక

దక్షిణం వైపు తలవుంచి, ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి పడుకోవాలి. తలగడ 5 సె.మీ మాత్రం ఎత్తున్నది చాలు. విద్యార్థులు అతి మెత్తని పరుపులపై పడుకోవడం మంచిది కాదు. పడుకునే ముందు ఈశ్వర ప్రార్థన చేయాలి.

13. దురలవాట్లు:

మాంసాహారం, నిరంతరం టీ, కాఫీలు, మధ్య మధ్యలో చిరుతిండ్లు, కూల్ డ్రింకులు, నస్యం, గుట్కా ధూమపానం, కల్లు, సారాయి, బీరు, బ్రాందీ, విస్కీ సేవనం మొదలగు దురలవాట్ల ద్వారా లేనిరోగాలను కోరి కొనితెచ్చు కోవటమే అవుతుంది. జీవితంలో సుఖపడాలనుకునేవారు వెంటనే ఈ దురలవాట్లను వదలిపెట్టాలి.

శరీరంలో కలిగే మార్పులు-తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1) ఉదయం 5 నుంచి 7 గంటల మధ్య

ఈ సమయంలో పెద్ద పేగు యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపే పనిలో అది మునిగి ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ సమయంలో మనం ఎంత వీలైతే అంత ఎక్కువగా నీటిని తాగాలి. వాకింగ్, రన్నింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. కాఫీ, టీ వంటివి అస్సలు తాగకూడదు.

2) ఉదయం 7 నుంచి 9 గంటల మధ్య

ప్రొటీన్లు, తక్కువ పిండి పదార్థములు కలిగిన ఆహారం, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారాన్ని, పండ్లను ఈ సమయంలో బ్రేక్ ఫాస్ట్‌గా తీసుకోవాలి. దీని వలన మన శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు ఎక్కువగా ఉదయమే అందుతాయి.

3) ఉదయం 9 నుంచి 11 గంటల మధ్య

ఈ సమయంలో మన శరీరంలోని ప్లీహం ఉత్తేజంగా ఉంటుంది. అది మన శరీరములో జరిగే జీవక్రియలను గాడిలో పెడుతుంది. ఉదయం మనం తిన్న ఆహారంనుంచి పోషకాలను శరీరం గ్రహించేలా చేస్తుంది.

4) **ఉదయం 11 నుంచి మధ్యాహ్నం 1 గంట మధ్య**

ఈ సమయంలో మన గుండె ఉత్తేజంగా పనిచేస్తుంది. శరీర భాగాలకు రక్తం బాగా సరఫరా అయ్యేలా చూస్తుంది. దీని వలన శరీర కణాలకు శక్తి అందుతుంది.

5) **మధ్యాహ్నం 1 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు**

ఈ సమయంలో మన మూత్రాశయం యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపే పనిలో ఉంటుంది. ఈ సమయంలో నీరు ఎక్కువగా త్రాగాలి.

6) **సాయంత్రం 5 నుంచి రాత్రి 7 గంటల వరకు**

ఈ సమయంలోనూ మన కిడ్నీలు బాగా చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. రక్తాన్ని వడపోయడం, వ్యర్థాలను మూత్రాశయానికి పంపడం వంటి కార్యక్రమాలను చేస్తాయి.

7) **రాత్రి 7 నుంచి 9 గంటల మధ్య**

ఈ సమయంలో పెరికార్డియం ఉత్తేజంగా ఉంటుంది. ఈ టైంలో రాత్రి బోజనాన్ని కచ్చితంగా భుజించాలి. మెదడు, ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలను పెరికార్డియం ఈ సమయంలో యాక్టివేట్ చేస్తుంది.

8) **రాత్రి 9 నుంచి 11 గంటల మధ్య**

ఈ సమయంలో భోజనం అస్సలు చేయకూడదు. థైరాయిడ్, అడ్రినలో గ్రంథులు ఇప్పుడు బాగా పనిచేస్తాయి. ఇవి శరీర మెటబాలిజం ప్రక్రియను చురుగ్గా సాగేలా చేస్తాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రతను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. కణాలకు శక్తి అందేలా చేస్తాయి.

9) **రాత్రి 11 నుంచి 1 గంట మధ్య**

ఈ సమయంలో మూత్రాశయం యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది. గాల్‌స్టోన్ వంటివి ఉన్న వారికి ఈ సమయంలో సాధారణ నొప్పి వస్తుంటుంది.

10) **రాత్రి 1 నుంచి ఉదయం 3 గంటల మధ్య**

ఈ సమయంలో కాలేయం చురుగ్గా ఉంటుంది. అప్పుడు మేల్కొని ఉంటే లివర్ పనితనం దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి ఈ సమయంలో

కచ్చితంగా నిద్ర పోవాల్సిందే లేకుంటే కాలేయం సరిగ్గా పనిచేయదు. వ్యర్థాలు బయటికి వెళ్ళవు.

11) ఉదయం 3 నుంచి 5 గంటల మధ్య

ఈ సమయంలో ఊపిరిత్తులు యాక్టివ్‌గా ఉంటాయి. ఈ సమయంలో దగ్గు వస్తుందంటే ఊపిరితిత్తులు విషపదార్థములు బయటకు పంపుతున్నాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

మంచి ఆరోగ్యానికి బంగారు బాట

1. ప్రతిరోజూ వరి అన్నాన్నే తినకుండా జొన్న రొట్టెలు, గోధుమ చపాతీలు మొదలగునవి తీసుకోవాలి.

2. పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, పప్పు దినుసులు, కూరగాయలు మొదలగునవి ఎక్కువగా వాడాలి.

3. మొలకెత్తిన 5, 6 రకాల పప్పు ధాన్యాలను కనీసం వారానికి రెండుసార్లు ఉదయం అల్పాహారంగా తినాలి.

4. ఆకుకూరలు సమృద్ధిగా ఉంటూ, ఆ యా సమయాలలో స్థానికంగా దొరికే పండ్లను కూడా తినాలి.

5. ఉప్పు, కారం, పులుపు, మసాలలు ఎక్కువగా వాడరాదు. ప్రస్తుతం వాడే దాంట్లో కనీసం సగానికి తగ్గించాలి.

6. మాంసాహారంకన్నా శాకాహారమే శ్రేష్ఠం. ఆరోగ్యప్రదం.

7. పొగత్రాగటం, మద్యపానం పూర్తిగా మానాలి. టీ, కాఫీ, కూల్ డ్రింకులు అంతే ప్రమాదకరమని గ్రహించాలి.

8. ప్రతినిత్యం పరుగెత్తడం, బస్కీలు తీయడం, సూర్యనమస్కారాలు మొదలగు క్రియలు చేయాలి.

9. రోకలితో దంచడం, చేటతో చెరగడం, పిండి విసరడం, రుబ్బడం, పాత్రలు తోమడం, ఇల్లు ఊడ్చుడం, బట్టలు ఉతకడం మొదలైన గృహకృత్యాలతో ఇల్లు, ఒళ్ళు బాగుపడతాయి.

10. [illegible]

11. [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

2. [illegible]

3. [illegible]

4. [illegible]

5. [illegible]

6. [illegible]

7. [illegible]

[illegible]

[illegible]

యోగాసనాలు

1. ఆసనం:-

స్థిరసుఖవమాసనమ్ (పాతంజల యోగదర్శనం)

స్థిరముగ సుఖముగ ఉండునట్టిదే ఆసనం. స్థిరమైన ఆసనం ఏర్పడనిదే ఏ సాధన సరిగా చేయలేము. అంతేగాక శారీరిక ఆరోగ్యము లేనిదే, ఏ విషయం పైనసూ ఏకాగ్రత కుదరదు. కనుక ఆసనాలను ప్రతిమనిషి అభ్యాసం చేయాలి. ఈ ఆసన సాధన వల్ల శరీరంలో నిద్రావస్థలో వున్న అపూర్వశక్తులు మేల్కొంటాయి. ఈ సాధనవల్ల ప్రతి అవయవం తమ యొక్క విధులను సక్రమంగా నిర్వర్తిస్తూ ఉంటాయి. అందువల్ల అనారోగ్యం కలుగదు. శరీరం ఆరోగ్యంగానూ, దారుఢ్యంగాను ఉంటుంది. జ్ఞాపకశక్తి పరిశీలనాశక్తి, ఆయుర్దాయం, పెరుగుతాయి. వ్యాధిగ్రస్తులు ఈ ఆసన సాధన ద్వారా తమ ఆరోగ్యాన్ని చక్కబరచుకొని ఆర్యోగవంతులు కావచ్చు. ఏ వ్యాధికి ఏ ఆసనం వేయాలో తెలుసుకొని సాధన చేస్తే ఎటువంటి వ్యాధినైనా నివారించవచ్చు.

2. ఆసనాలు చేయుటకు అనువైన సమయం:-

బ్రాహ్మీముహూర్తంలో నిద్రలేచి,కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, దైవ ప్రార్థనానంతరం, సూర్యోదయానికి పూర్వం, సాయం సూర్యాస్తమయానికి పూర్వం (5-7గం.) యోగాసనాలు వేయాలి.

ఆసనాలు శరీర మనస్సుల రజో ధర్మాన్ని పోగొట్టి స్థిరత్వాన్ని కలుగచేయును. **"ఆసనేన రజో హన్తి"** ఆసనం వల్ల రజోధర్మం నశించును. రోగం చిత్త విక్షేపమును కలుగజేయును. రోగం లేకుండునట్లు ఆసనాలు చేయును. "చిత్త విక్షేపాలు యోగ విఘ్నాలు" అని పాతంజల యోగ శాస్త్రము నందు చెప్పబడింది.

3. యోగాభ్యాసం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు

1. మనం జీవిస్తున్న యీనాటి ఆధునిక యుగంలో, అత్యాధునిక నగర జీవితంలో క్షణ క్షణం మనిషికి కలుగుతున్న టెన్షను, వత్తిడి, నీరసం, నిస్పృహ, భయం, వ్యతిరేక ఆలోచనలు, మతిమరుపు మొదలుగా గల రుగ్మతులు తగ్గిపోతాయి.
2. శారీరకంగాను, మానసికంగాను ఆరోగ్యం పొంది ఆత్మవికాస మార్గాన పయనించి మనిషి తన జన్మను సార్థకం చేసుకుంటాడు.
3. మనిషి ఈర్ష్య, ద్వేషం, అసూయ, ఆవేశం, మొదలుగా గల దుష్ప్రవృత్తులు తగ్గి ప్రశాంతత, స్థిరత్వం పొందుతాడు.
4. మధుమేహం, ఆస్తమా, రక్తపోటు, గుండెనొప్పి, నడుంనొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పి, అజీర్తి మొదలుగా గల దీర్ఘరోగాలు నయమై మనిషి శరీరం బంగారంలా నిగనిగలాడుతుంది.
5. స్త్రీలు యోగాభ్యాసం చేస్తే ఆరోగ్యంతో పాటు సౌందర్యంగా ఉంటారు. తమ కుటుంబాన్ని సరిదిద్దుకొని క్రమశిక్షణతో పిల్లల్ని పెంచి, ఉత్తమ పౌరులుగా వారిని తీర్చిదిద్దుతారు.
6. యోగాభ్యాసం అలవాటు కాగానే దినచర్య, అలవాట్లు, ఆలోచనా విధానం, ఆహారవిహారాదులు మొదలగు విషయాలన్నిటియందు సాత్వికమార్పు సాధిస్తాడు. తామస, రాజస ప్రవృత్తులు తగ్గుతాయి. అట్టి సాధకులు ఉత్తమ పౌరులుగా దేశానికి, ప్రపంచానికి ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుస్తారు.
7. యోగాభ్యాసం చేయు సాధకులు తమ నిత్య కార్యక్రమాల్లోను, విధుల్లోను దక్షత, ఏకాగ్రత, చురుకుదనం సాధించి అధికారుల మన్నన పొందుతారు.
8. శరీరమందలి సకల బాహ్య, అంతర అవయవాలకు పరిశ్రమ లభిస్తుంది.
9. రక్తప్రసరణ శరీరమంతటా జరుగుతుంది.

10. నాడీ మండలమున కంతయు ఉద్దీపన కలుగుతుంది.
11. శరీరమునందలి గ్రంథులన్నిటికీ ఉద్దీపన కలుగుతుంది.
12. శరీరానికి కోమలత్వం, బుద్ధికి శక్తి లభిస్తుంది.
13. చిత్త చాంచల్యాన్ని పోగొట్టుకొనుటకు ఉపయోగపడుతుంది.
14. ఆత్మజ్ఞానం పొందుటకు ముఖ్యసోపానమౌతుంది.
15. బలముతో పనిలేదు.
16. ఇతర పరికరాలవసరంలేదు.

4. రోగ నివారణాశక్తి : ఏ ఆసనం వల్ల ఏ రోగాలు పోవునో చెప్పుమని తరచు అనేకమంది ప్రశ్నిస్తారు. ఆసనాలు రోగాలకు మూలాకారణమైన మాలిన్యాలను బహిష్కరించుటకు తోడ్పడును. కొన్ని ఆసనాలు కొన్ని కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలపై వత్తిడి తెస్తూ ఆయా అవయవాలకు రక్తప్రసరణ జరిపించును. ఆసనాలు రోగాలన్నిటిని పోగొట్టుటలో మనకు సహకరించును. ఏ ఒక్క ఆసనాన్నో వేసి ఒక ప్రత్యేక రోగాన్ని పోగొట్ట బూనుట సాహసమే అగును. తద్వారా యోగ శాస్త్రమునకే నష్టం చేసినవారం కాగలం. రోగనివారణలో పథ్యముతో బాటు ఆసనములు చేసినపుడే సత్ఫలితములు కలుగ గలవన్న విషయాన్ని అందరూ గుర్తించుకోవాలి.

5. యోగాభ్యాస నియమాలు, సూచనలు

శరీరం కదలికలు సామాన్యంగా ఒకే విధంగా వుండవు. మారుతూ వుంటాయి. కూర్చున్నా, నుంచున్నా, పడుకున్నా, లేచినా, వంగినా, ముడుచుకున్నా అన్నీ ఆసనం క్రింద లెక్కే. ఆ కదలికలపై మనస్సును ఏకాగ్రం చేసినప్పుడే అది ఆసనమనబడుతుంది.

ప్రాచీనకాలంలో మనిషి జీవనం ప్రకృతిమీద ఆధారపడి వుండేది. శరీర స్థితి కూడా అంతే. శరీరస్థితిని బట్టి క్రియల్ని మలిచి మునులు, ఋషులు, యోగులు పలుయోగాసనాలు కనిపెట్టి, వాటిని తాము ఆచరణలో పెట్టి,

తరువాత ప్రపంచానికి అందించారు. ఆరోగ్యానికి ఏయే ఆసనాలు అవసరమో తెలుసుకొని, నిపుణుల సలహాగైకొని ఆ ఆసనాలు ప్రతిరోజూ వేయడం మంచిది. ఆసనాలతో చాటు సూర్యనమస్కార ఆసనాలు కూడా ప్రతిరోజూ వేయడం అలవాటు చేసుకుంటే ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. యోగాసనాలు వేసే సాధకులు, యోగాసనాలకు సంబంధించిన నియమాలు తెలుసుకొని వాటిని ఆచరణలో పెట్టడం మంచిది.

6. పాటించవలసిన నియమాలు

1. ప్రాతఃకాలం త్వరగా లేచి చెంబెడు మంచినీళ్లు త్రాగాలి. మలమూత్ర విసర్జన చేసి, ముఖం కడుక్కొని, చన్నీటితో స్నానం చేసిన తరువాత యోగాసనాలు వేయాలి. ఆరోగ్యం సరిగా లేనప్పుడు, చలి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయవచ్చు.
2. స్నానం చేయకుండా కూడా అసనాలు వేయవచ్చు. కాని ఆసనాలు వేసిన తరువాత కొద్దిసేపు ఆగి స్నానం చేయాలి.
3. యోగాసనాలు పరగడుపున వేయాలి. ఒకవేళ ఆహారం తీసుకుంటే 41/2 గంటల సేపు ఆగి ఆసనాలు వేయాలి. తేలికగా టిఫిన్ తీసుకుంటే 21/2 గంటల తరువాత ఆసనాలు వేయవచ్చు.
4. సమతలంగా వున్నచోట, గాలి వచ్చేచోట ఆసనాలు వేయాలి. పెనుగాలిలో వేయకూడదు.
5. శరీరం మీద దుస్తులు కొద్దిగాను, వదులుగాను ధరించాలి. స్త్రీలు కూడా తక్కువ దుస్తులు ధరించాలి. కుర్తాపైజామా ధరిస్తే మంచిది.
6. ఆసనం వేస్తున్నప్పుడు మాట్లాడకూడదు. ముక్కుతో గాలి పీల్చాలి. వదలాలి. నోరు మూసి ఉంచాలి.
7. ఒట్టినేల మీద లేక గచ్చు మీద ఆసనాలు వేయకూడదు. తివాచీ, దుప్పటి, మంచి వస్త్రం, కంబళీ వీటిలో ఏదైనా నేలమీద పరిచి దానిమీద ఆసనాలు వేయాలి.

8. గర్భిణీ స్త్రీలు ఆసనాలు వేయకూడదు. సమర్థులైన యోగ నిపుణుల సలహా ప్రకారం తేలిక ఆసనాలు వేయవచ్చు. బహిష్టు-రజస్వల అయిన స్త్రీలు యోగాసనాలు వేయకూడదు. ఆపరేషన్ చేయించుకున్న లేక గుండె జబ్బుల వంటి పెద్ద వ్యాధులు వున్న స్త్రీలు పురుషులు నిపుణుల సలహా తీసుకొని ఆసనాలు వేయాలి.
9. యోగాసనాలు వేస్తున్నప్పుడు తొందర పడకూడదు. శరీర అవయవాలకు ఎక్కువ శ్రమగాని, వత్తిడిగాని కలుగకూడదు.
10. ఆసనాలు వేసే ముందు, వేసిన తరువాత రెండు అరచేతులతో ముఖం, శరీరం ఒక్కసారి పూర్తిగా నిమరడం అవసరం. ఆసనాలు వేసిన తరువాత కొద్ది సేపు శవాసనం వేసి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
11. ప్రతిరోజూ నియమంప్రకారం ఆసనాలు వేయడం మంచిది.
12. ఆసనాలు వేస్తున్నప్పుడు మనస్సును పూర్తిగా దాని మీదనే కేంద్రీకరించాలి. మస్తిష్కాన్ని నియంత్రణలో వుంచడం అవసరం.
13. ప్రశాంతమైన మనస్సుతో ఆసనాలు వేయాలి. నిరాశ, నిస్సత్తువ, భయం, విచారం, ఆవేదనలతో మనస్సు నిండివున్నప్పుడు ఆసనాలు వేయకూడదు. ఆ సమయంలో శవాసనం వేసి విశ్రాంతి తోసుకోవడం మంచిది.
14. ప్రారంభంలో ఏ ఆసనమైనా యథాశక్తి కొన్ని సెకండ్లసేపే వేయాలి. అలవాటు అయిన తరువాత సమయాన్ని పెంచవచ్చు.
15. 60 లేక 70 సంవత్సరాల వయస్సు గల పెద్దలు తేలిక ఆసనాలు వేయడం మంచిది.
16. వాహ్యాళికి వెళ్లి వచ్చిన వారు విశ్రాంతి తీసుకొని తర్వాత ఆసనాలు వేయాలి. లేదా ఆసనాలు వేసిన తరువాత శవాసనం వేసి విశ్రాంతి తీసుకొని వాహ్యాళికి వెళ్లవచ్చు.
17. ఆసనాలు వేసేముందు సూర్యనమస్కారం ఆసనాలు వేయాలి. తరువాత కొద్ది తడవు విశ్రాంతి తీసుకొని మిగతా ఆసనాలు వేయవచ్చు.

18. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు ఆయాసం వచ్చినా, శ్వాసవేగంగా కొట్టుకున్నా, గుండెదడ పెరిగినా ఆసనాలు వేయడం ఆపి శవాసనం వేసి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
19. ఆసనాలు వేసి ప్రాణాయామం చేసిన తరువాత శవాసనం తప్పక వేయాలి.
20. ఆసనాలు వేసిన తరువాత మూత్రం తప్పక విసర్జించాలి. ఆసనాలు వేస్తున్నప్పుడు అవసరమైతే మధ్యలో మలమూత్ర విసర్జన చేయవచ్చు. బలవంతాన ఆపుకోకూడదు.
21. దాహం వేస్తే మంచినీళ్లు కొద్దిగా త్రాగవచ్చు.
22. మలబద్ధకం వున్నవాళ్లు రెండు మూడు గ్లాసుల గోరు వెచ్చటి నీరు త్రాగి శంఖప్రక్షాళన ఆసనాలు రెండు మూడు సార్లు వేయాలి.

7. యోగనిషేధాలు

1. రజస్వల-ముట్టు, గర్భవతి అయినప్పుడు స్త్రీలు యోగాభ్యాసం చేయకూడదు. సూక్ష్మయోగ క్రియలు మరియు ధ్యానం చేయవచ్చు.
2. బాగా జబ్బుపడినప్పుడు, ఆపరేషను చేయించుకున్నప్పుడు, ఎముకలు విరిగి కట్టు కట్టించుకున్నప్పుడు యోగాభ్యాసం చేయకూడదు. తరువాత నిపుణుల సలహా తీసుకొని తిరిగి ప్రారంభించవచ్చు.
3. 8 సంవత్సరాల వయస్సు దాటే దాకా బాలబాలికలచే బలవంతాన యోగాభ్యాసం చేయించకూడదు.
4. మురికి వున్నచోట, దుర్వాసన వచ్చే చోట యోగాభ్యాసం చేయకూడదు.
5. యోగాభ్యాసం చేయదలచిన వాళ్లు యోగశాస్త్ర నిపుణుల సలహాలు తీసుకోవడం అన్ని విధాలా మంచిది.

8. **ఆసనక్రమము:** ఏ ఆసనం తరువాత ఏ ఆసనం చేయవలె ననునది పెద్ద గందరగోళముగా నున్నది. అనేకమంది అనేక విధముల చెప్పుచున్నారు. గత 30 సంవత్సరాలు నుండి నేను అనుసరించుచున్న పద్ధతిలో శరీరశాస్త్రమును, ఆరోగ్య రక్షణ నియమాలను రోగనివారణను దృష్టిలో నుంచుకొని యోగాసనాలు అభ్యసించ వలసిన క్రమం వ్రాయవదలచితిని. ఈ క్రమమునే ఆచరించుట ఉత్తమమని నా అభిప్రాయం.

9. **సూర్య నమస్కారాలు:** యోగాసనాలను ప్రాణాయామమును కలుపు సాధనమే సూర్యనమస్కారములు. శరీరమును సడలింపజేయుచు మిగిలిన ఆసనములకు, ప్రాణాయామములకు సిద్ధము చేయును. సూర్యోదయ మవుతున్నప్పుడు సూర్యునికి ఎదురుగా నిలబడి సూర్యనమస్కారాలు చేయాలి. కౌపీనమును ధరించి వేరే వస్త్రములను ధరించకుండా, లేదా పలుచటి వదలు దుస్తులను ధరించి ప్రశాంత వాతావరణములో గానీ, డాబా పై భాగములో గానీ, వరండాలోగానీ, గాలి వెలుతురులు వచ్చే గదిలో గానీ సూర్య నమస్కారాలను చేయవచ్చును.

మానసిక ఏకాగ్రతను సాధించటానికి ఉపయోగపడే సూర్య నమస్కారాలు శాస్త్రీయమైనవే కాక, ఆచరించటానికి ఎంతో తేలిక అయినవి కూడా. వీటిని ఆచరించటం వల్ల ఏకాగ్రత, మానసిక శక్తి, శరీరములో మంచి ఆరోగ్యం నెలవై ఉంటుంది.

సూర్యనమస్కారాలు అభ్యాసం చేయటం వల్ల దేహంలోని నాడులన్నీ చైతన్యమవుతాయి. కండరాలూ, రక్తనాళాలూ, శరీరంలోని సున్నిత భాగాలు దృఢమవుతాయి. రక్తప్రసరణం క్రమబద్ధంగా జరుగుతుంది. అందువల్ల మన కళ్ళు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందుతాయి. ఈ అభ్యాసం వల్ల శరీరంలోని కీళ్ళు చైతన్యవంతమవుతాయి. కాలేయం, చర్మం, ప్లీహం, (Spleen)లలో వచ్చే వ్యాధులన్నీ నయం చేయటానికి ఇది మహోన్నత సాధనం.

ఒక నిపుణుడు చెప్పినదాని ప్రకారం సూర్య నమస్కారాల వల్ల యోగాసనాల వల్ల కలిగే అన్నిరకాల ఫలితాలు పొందవచ్చు. సూర్యుని వలననే భూమి, భూమి మీద సమస్త జీవరాశి మనుగడ సాగిస్తున్నదన్న విషయం అందరికీ తెలిసినదే. అదే విధంగా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందింపజేసే అభ్యాసానికి సూర్యనమస్కారాలని పేరు పెట్టటం ఎంతో సమంజసంగా ఉంది. సూర్యకిరణాలు బాక్టీరియా వంటి రోగకారక క్రిముల్ని నాశనం చేస్తాయి. ఉదయభానుడి కిరణాలలో అల్ట్రావయిలెట్ తరంగాలకు శక్తి అధికంగా ఉంటుంది.

ఆ ఉదయపు సూర్యకాంతిలో సూర్యునికి ఎదురుగా నిల్చొని ఈ సూర్యనమస్కార భంగిమలను చేయుటంలో ఎంతో ఉపయోగముంది. సూర్యనమస్కారాల్లో 12 రకాలైన ఆసనాలున్నాయి. ఒక్కోదానికి ఒక్కో విశిష్టత, లాభం ఉంది.

పద్ధతి:- ప్రారంభదశలో కష్టంగా ఉంటుంది. నెమ్మదిగా క్రమక్రమంగా అభ్యాసం చేయాలి. ఒకేసారి శ్రమతీసుకోకూడదు.

1. **నమస్కార భంగిమ:-** సూర్యుని కెదురుగా ముఖం పెట్టి పటములో చూపినట్లు నిటారుగా నిలబడి, రెండు పాదాలను కలిపి, పొట్టను లోపలికి లాగి, ఛాతిని ఉబ్బించి, అరచేతులను కలిపి, ఛాతీ గుంట దగ్గరికి తీసుకువచ్చి, బొటనవ్రేళ్లు ఛాతి గుంటవైపు ఉంచి మోచేతులను సమస్థితిలో ఉంచాలి. శ్వాసను క్రమపద్ధతిలో పీలుస్తూ, వదులుతూ కొద్దిసేపు అలాగే ఉండాలి. దీనివల్ల మనశ్చంచలత తగ్గి ప్రశాంతత ఏర్పడును.

2. **హస్త ఉత్థానాసనము:-** నమస్కారభంగిమ నుండి శ్వాస పీలుస్తూ చేతులను బారుగా చాపి చేతుల్ని తలను ఎత్తుతూ వెనక్కు వంచి ఉంచండి. నడుము వద్దనుండి శరీరాన్ని వెనుకకు వంచగలిగినంత వరకు వంచాలి. తదుపరి శ్వాసను వదులుతూ హస్త ఉత్థానాసన భంగిమ నుండి చేతులు విడదీసి యథాస్థితికి వస్తూ -

సూర్యనమస్కారము



I- Inhalation E-Exhalation E & H - Exhale and hold breat

3. హస్త పాదాసన స్థితిలోకి అనగా- నడుము దగ్గర నుండి దేహాన్ని ముందుకు వంచి రెండు అరచేతులను పాదాల కిరువైపులా నేలపై ఆనించాలి. తలను మోకాలి చిప్పలకు ఆనించాలి. వెన్నునొప్పులు, నడుమునొప్పులు తగ్గిపోతాయి. కాళ్ళు చేతులు బలిష్ఠమై ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

4. **వామకుంచిత భుజంగాసనము:** అనంతరం బోర్లాపరుండి, అరచేతులపై కాళ్ళ వ్రేళ్ళపై భారముంచి, శరీరాన్ని పైకి లేపుతూ ఎడమకాలిని ముందుకు తీసికొచ్చి రెండు చేతుల మధ్యన పెట్టి గుండెలకానించునట్లుగా ఉంచాలి. కుడిమోకాలును నేలకు తగులనీయరాదు. దీన్ని వామకుంచిత భుజంగాసనమంటారు. ఈ ఆసనం ద్వారా- కాళ్ళ చేతుల నొప్పులు తగ్గుతాయి. నడుమునొప్పి తగ్గుతుంది. శ్వాసకోశాలు బలిష్ఠమవుతాయి. మలమూత్రకోశాలు బలపడతాయి.

5. **దండాసనము:**-పై ఆసనము నుండి దండాసనపు స్థితిలోకి రావాలి. రెండు అరచేతులపై, రెండు కాలివ్రేళ్ళపై భారముంచి శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. మోకాళ్ళను నడుమును వంగనీయకుండా సాగదీస్తూ కడుపును లోపలికి కుదించాలి. అరచేతులు కాలివ్రేళ్ళు తప్ప శరీరము భూమిని తాకరాదు. ఈ ఆసనం వల్ల కాళ్ళు చేతుల, నడుమునొప్పులు అంతరిస్తాయి. ఆరోగ్యంగా బలిష్ఠంగా ఉంటాయి.

6. **సాష్టాంగ నమస్కారము:**- దండాసన భంగిమ నుండి సాష్టాంగ నమస్కార భంగిమలోకి రావాలి. చేతులను తలను కదిలించకుండా శరీరాన్ని మోకాళ్ళను మడచి పటములో చూపినట్లు, నుదురు, ఛాతి, పొట్ట మోకాళ్ళు, కాలివేళ్ళు, అరచేతులు మొదలగునవి నేలకు ఆనించాలి. దీనినే సాష్టాంగ నమస్కారమంటారు.

7. భుజంగాసనము:- సాష్టాంగ భంగిమనుండి భుజంగాసన భంగిమలోకి రావాలి. శరీరాన్ని ముందుకు సాగదీస్తూ గాలిని పీలుస్తూ తలను నడుమును ఎత్తగలిగినంత పైకి ఎత్తాలి. ఈ స్థితిలో మోకాళ్ళు నేలకు ఆనరాదు. కాలివ్రేళ్ళు మరియు అరచేతులమీదనే శరీర భారమంతా ఉండాలి. శ్వాసకోశాలు బలిష్ఠమవుతాయి. కాళ్ళు, చేతులు, మెడనరాలలో చైతన్యం వస్తుంది.

8. నాభి దర్శనాసనము:- శ్వాస వదులుతూ తలను రెండు చేతుల మధ్య నుండి లోపలికి తెస్తూ తుంటి నడుము భాగాలను ధనురాకరములో పైకి లేపాలి. దీనివలన వెన్నెముక కండరాలు కాళ్ళుచేతులు బలిష్ఠమవుతాయి.

9. దక్షిణ పాద కుంచిత భుజంగాసనము:- సూర్యనమస్కారములలోని నాలుగవ భంగిమయే కాని, ఇందులో కుడికాలు వంచబడుతుంది.

10. పాదహస్తాసనము:- ఈ ఆసనము సూర్యనమస్కారములలోని మూడవభంగిమయే.

11. హస్త ఉత్థానాసనము:- సూర్యనమస్కారములలో రెండవభంగిమను పోలియుండును.

12. నమస్కార భంగిమ:- సూర్యనమస్కార భంగిమలో మొదటిది. పై పన్నెండు భంగిమలు వేస్తే సూర్యనమస్కారములలో ఒక క్రమము పూర్తి అయినట్లు, ఈ విధంగా 6 నుండి 12 వరకు చేయవచ్చును. ఎక్కువ చేసిననూ లాభదాయకమే. దీనిని సర్వతోముఖ వ్యాయామమని చెప్పవచ్చును. నాభి నుండి బయలుదేరి శరీరమంతటా వ్యాపించిన 72వేల నాడులకు సూర్యనమస్కార భంగిమలలోని సంకోచ, వ్యాకోచముల వలన నవచైతన్యము కలుగును.

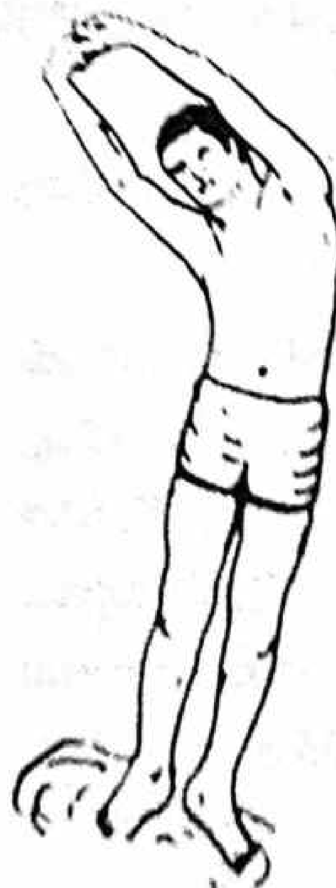
10. ఆసనాల సాధనా క్రమము

I నిలబడి వేయు ఆసనాలు



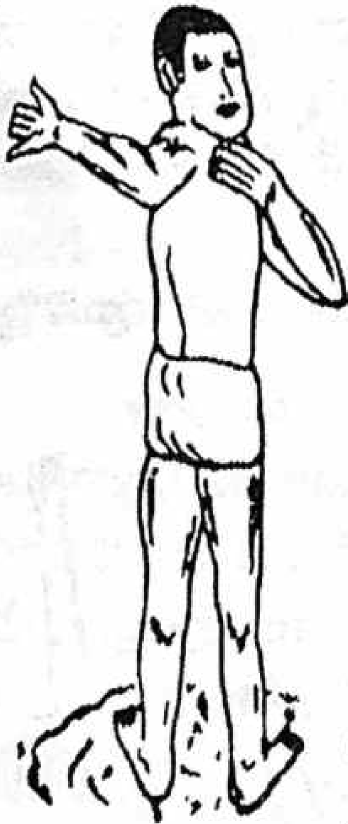
1. తాడాసనము:- రెండు పాదాలను ఒక చోట చేర్చి నిటారుగా నిలబడి వెన్నుపూసను మోకాళ్ళను స్థిరంగా ఉంచి రెండు చేతులను కలిపి పైకి లేపుతూ గాలి పీలుస్తూ కాలి వ్రేళ్ళపై నిలబడి శిరస్సుపైకి లేపి హస్తాంజలిని చూస్తూ ఉండగలిగినంత సేపు ఉండి నెమ్మదిగా గాలి వదుస్తూ క్రిందకు దిగాలి ఇలా నాలుగైదు సార్లు చేయాలి.

లాభాలు:- నాడీ మండలమంతా సాగదీయబడుట వలన రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గడమేకాక సోమరితనాన్ని దూరం చేస్తుంది. కండరాలన్నీ సాగదీయబడుటవలన చైతన్యం, స్ఫూర్తి వస్తుంది.



2. ఊర్ధ్వహస్తాసనం:- కాళ్ళు కొద్దిగా దూరముంచి నిటారుగా నిలబడి రెండు చేతులను కలిపి పైకి ఎత్తుతూ గాలి పీల్చాలి. మెల్లగా గాలి వదులుతూ పటములో చూపినట్లుగా కుడివైపునకు నడుమును చేతులను వంచాలి. చేతులు కాళ్ళు ఏమాత్రం వంగ కుండా జాగ్రత్తపడాలి. రెండు చేతుల మధ్య తల ఉండాలి. ఎడమ వైపుకు కూడా ఇలాగే వంచాలి ఇలా 4-5సార్లు చేయాలి.

లాభాలు:- వెన్నెముక ప్రక్కలకు వంచుటవలన మృదువుగా ఉంటుంది. పొట్టలోపలి అవయవాలైన ప్రేగులకు, కాలేయం మొదలగు వాటికి లాభం చేకూరుతుంది. నడుములో నుండు నొప్పితగ్గుతుంది. మల విసర్జన సులభంగా అవుతుంది.



3. కటిచక్రాసనము:– కాళ్ళు కొద్దిగా దూరంగా ఉంచి రెండు చేతులను ముందుకు చాపి శ్వాస పీలుస్తూ పటములో చూపినట్లుగా కుడివైపుకు నడుము త్రిప్పుతూ సాధ్యమయినంత త్రిప్పి నెమ్మదిగా గాలి వదులుతూ యథాస్థితికి రావాలి. మోకాళ్ళు వంచకూడదు. తర్వాత ఎడమవైపుకు చేయాలి. ఈ విధంగా కుడి ఎడమలకు మూడేసి సార్లు తిప్పాలి.

లాభాలు:– మలబద్ధకమును పోగొట్టి వెన్నెముకను బలంగా ఉంచుతుంది. నడుము చుట్టూ ఉన్న కొవ్వుకరిగి పోతుంది. నడుము భాగంలో రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది.

4. అర్ధకటిచక్రాసనము:– నిటారుగా నిలబడి గాలి పీలుస్తూ కుడిచేయి చెవికి తగులునట్లుగా తలప్రక్కగా పైకెత్తుతూ అరచేయి ఎడమవైపుకు త్రిప్పి ఉంచవలెను. గాలి వదులుతూ నెమ్మదిగా ఎడమవైపుకు వంగుతూ ఎడమ అరచేతిని సాధమైనంత వరకు ఎడమకాలిమీదుగా క్రిందకు పోనివ్వాలి. కుడిచేయి మణికట్టు వద్దను మోచేయి వద్దను వంగరాదు. మోకాళ్ళు తిన్నగా నుండవలెను. గాలి పీలుస్తూ



యథాస్థితికి రావలయును. ఇదే విధంగా ఎడమ వైపునను చేయాలి. కుడి ఎడమలవైపు మూడేసి సార్లు చేయాలి. **లాభాలు:–** వెన్నెముక సడలి శక్తివంతమగును. జీర్ణశక్తి పెరుగును.



5. త్రికోణాసనము:– కాళ్ళు కొంత దూరములో ఉంచి నిటారుగా నిలబడాలి. పటములో చూపినట్లు గాలిపీలుస్తూ కుడి ప్రక్కకు వంగుతూ కుడి చేతి వ్రేళ్ళతో

కుడిపాదమును తాకాలి. అదే సమయంలో ఎడమ చేయి పైన నిటారుగా ఉండాలి. తల పైకెత్తి ఎడమ చేయిని చూడాలి. మోకాళ్ళు వంచ కూడదు. ఉండగలిగినంత సేపు ఉండి యథాస్థితికి రావాలి. ఇదే విధంగా ఎడమ వైపున కూడ చేయాలి.

లాభాలు:- పిక్కలు, తుంటి కండరాలు, గట్టి పడును. నడుమునొప్పి వీపు నొప్పులు, గూని నివారింపబడును.



6. పరివృత్తత్రికోణాసనము:- రెండు కాళ్ళమధ్య మీటరు స్థలముండులాగున నిలబడి రెండు చేతులను భూమికి సమాంతరముగా పైకెత్తి నెమ్మదిగా నడుమును వంచి మోకాళ్ళు వంగ కుండా కుడిచేతిని ఎడమ పాదమునకు ఆనించి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి నెమ్మదిగా పైకి లేవాలి. ఇదే విధంగా కుడిప్రక్కనూ చేయాలి.

లాభాలు:- వెన్నెముకలోని దోషాలు పోయి స్ప్రింగ్‌లా తయారగును. మూత్ర పిండములను చైతన్యవంతము చేయును.



7. అర్థచక్రాసనము: నిటారుగా నిలబడి నడుము వద్ద అరచేతులతో అదిమి పట్టి గాలి పీలుస్తూ నడుము భాగమును వెనుకకు వంచుతూ మెడకండరములను సాగదీయుము. పటములో చూపినట్లు ఉండగలిగినంత తడవు ఉండి తిరిగి యథాస్థితికి రావలయును. ఇట్లు 3-4 సార్లు చేయాలి.

లాభాలు:- వెన్నుపూస నరములు సడలింపబడి సులువుగా వంగునట్లు చేయును. తలకు రక్తప్రసరణ బాగా జరుగును.

8. పాదహస్తాసనము: నిటారుగా నిలబడి చేతులు పైకి లేపి శ్వాసను నెమ్మదిగా వదులుతూ చేతులూ, తలా ముందుకు వంచుతూ

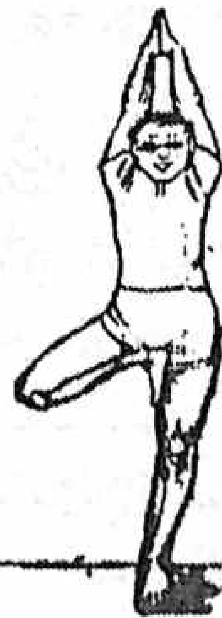


వెన్నెముకను సాగదీయుచు రెండు పాదాల ప్రక్కన రెండు అర చేతులనూ ఆనించాలి. మోకాళ్ళు వంగ కూడదు. తలను మోకాళ్ళకు ఆనించాలి. ఉండగలిగినంత తడవు ఉండి నెమ్మదిగా గాలి పీలుస్తూ పైకి లేవాలి. మూడుసార్లు ఇలా చేయాలి.

లాభాలు:- వెన్నెముకను మృదువుగా ఉంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులను తొలగించి తొడ, పిక్కలు, నడుము మొదలగు భాగములను శక్తివంతము చేయును. మలబద్ధకమును పోగొట్టును. స్త్రీలయందలి ఋతుసంబంధ దోషములను తొలగించును.



9. సర్వాంగపుష్టి ఆసనము:- రెండు పాదాల మధ్య ఒక మీటరు దూరము ఉండునట్లు నిలబడి పటములో చూపినట్లు రెండు చేతులు కలిపి కుడిపాదాన్ని తాకేటప్పుడు కుడి చేయి పిడికిలితో ఎడమచేతి పిడికిలిలో ఎడమ పాదాన్ని మోకాళ్ళు వంచకుండా పట్టుకొనాలి. సర్వాంగ పుష్టి ఆసనమును శ్వాస వదిలి అభ్యాసం చేయాలి. రెండు వైపులా మూడుమూడు సార్లు చేయాలి.



లాభాలు:- అన్ని అంగాలకూ పుష్టి చేకూరును. అనగా కాళ్ళకు, వెన్నెముకకు, నడుముకు చేతులకు, పాదాలకు, తలకు, తొడలకు, చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

10. వృక్షాసనము:- నిటారుగా నిలబడి పటములో చూపినట్లు కుడికాలువంచుతూ కుడికాలు మడిమను ఎడమ తొడ మూలము వద్ద పెట్టాలి. కుడికాలు

వేళ్ళు భూమివైపు ఉంచుతూ అరికాలు ఎడమకాలు తొడభాగాన్ని స్పృశిస్తూ ఉండాలి. ఎడమపాదముపై భారాన్ని సంతులిత (Balance) పరుస్తూ అరచేతులు జోడించి నిటారుగా తలపైకి తీసుకు పోవాలి. దీర్ఘంగా శ్వాస పీలుస్తూ ఈ స్థితిలో కొన్ని క్షణాలు నిలబడాలి. తర్వాత చేతులను క్రిందకు తీసుకు వచ్చి విడదీయాలి. తరువాత శ్వాసను నెమ్మదిగా వదలాలి. ఇదే విధంగా ఎడమకాలుతోనూ చేయాలి.

లాభాలు:- కాళ్ళకండరాలు దృఢపడతాయి. శరీర భారాన్ని ఏకీకృతం చేయడం వల్ల ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. తొడలకు బలం చేకూరుతుంది.

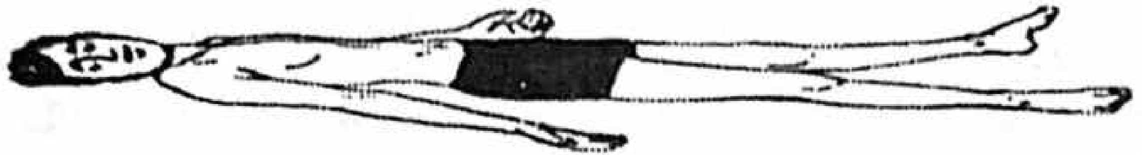


11. **వీరభద్రాసనము:-** రెండుపాదములకు మధ్య మీటరున్నర స్థలముండునట్లు నిలబడి రెండు చేతులను తలపైకి తీసుకొని బిగించి రెండు చేతులను జోడించి శ్వాసపీలుస్తూ ఎడమకు తిరగవలెను. ఎడమకాలి పాదము ఎడమవైపునకు పటములో చూపబడినట్లు లంబకోణములోనూ కుడిపాదము ఎడమవైపునకు త్రిప్పి తొడభాగం భూమికి సమాంతరంగా ఉండునట్లు వంచాలి. కుడి మోకాలు, ఛాతి, తల, ఎడమవైపునకు వంచాలి. కుడి మోకాలు వంగకూడదు. కుడికాలు బిగించాలి. తల పైకి ఎత్తాలి. నడుము పైభాగమును బిగించి వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి దృష్టిని చేతుల వైపుకు ఉంచాలి. ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి ఆ తర్వాత క్రమంగా యథాస్థితికి రావాలి. ఇట్లే కుడివైపు కూడ చేయాలి. దీనిని ఎక్కువసేపు చేయకూడదు. బలహీనమైన గుండెకలవారు చేయవద్దు.

లాభాలు:- ఛాతి విశాలంగా అవుతుంది. శ్వాసక్రియకు చాలా తోడ్పడుతుంది. భుజాలు వెన్నెముకలలోని దోషాన్ని పోగొట్టి మోకాళ్ళలోని దోషాలను తగ్గిస్తుంది. పిరుదుల లావును తగ్గిస్తుంది. తలకు రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది.

II వెల్లకిలా పడుకొని చేసే ఆసనాలు

1. శవాసనము:- ఈ ఆసనమును అమృతాసనము, శాంతి, విశ్రాంతి ఆసనమని కూడా అంటారు. ఆసనాలకు మధ్యమధ్యలో దీన్ని వేయటం వల్ల అలసట తీరుతుంది. శరీరంలో ఎట్టి కదలిక లేక శవంలా ఉండటం వల్ల దీనికి శవాసనమని పేరు.



వెల్లకిలా పడుకొని రెండుచేతులు శరీరమున కిరువైపులా చాపి అరచేతులను పైకి చూచునట్లుంచి కండ్లు మూసికొని ముక్కుద్వారానే నెమ్మదిగా గాలి పీల్చాలి. అదే పద్ధతిలో గాలి వదలాలి. పటములో చూపినట్లుగా పాదములు ఎడముచేసి పాదాల వెలుపలి అంచులు నేలకు ఆనునట్లుగా ఉంచాలి. శరీరంలోని అన్ని అంగాలను వదులుగా ఉంచాలి. శ్వాసను పీల్చునపుడు పొట్టను కూడా నింపి, వదలునప్పుడుగాని పిల్చినప్పుడుగాని శబ్దము రాకూడదు. శ్వాస (ప్రాణ) గతిపైననే మనోగతి ఆధారపడి ఉంది. మనస్సును శరీరంలోని ప్రతి అంగంపై కేంద్రీకరిస్తూ తలవైపుకు తీసుకురావాలి. అప్పుడు అలసట తీరి అంగాలు విశ్రాంతిని పొందుతాయి.

లాభాలు:- దేహం బయటకు శవంలా కనిపించినా అవయవాలకు అంతఃచైతన్యస్థితి లభించి సంపూర్ణ విశ్రాంతిని పొందుతాయి. సరికొత్త శక్తిని పుంజుకొంటాయి శరీరంలో కలిగే వత్తిడులను తొలగిస్తుంది. మధ్యమధ్యలో దీన్ని చేయటం వలన శ్రమ తొలిగి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు నయమవుతాయి. నిద్రలేనివారికిది ఒక టానిక్‌గా పనిచేస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతతను కలుగజేస్తుంది. శరీరంలోని భాగాలన్నీ ద్విగుణీకృత ఉత్సాహంతో, అత్యంత సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి తోడ్పడుతుంది. నిలబడి చేసే అసనాలు చేసిన తర్వాత దీన్ని వేసి ఇతర అసనాలు చేయాలి.

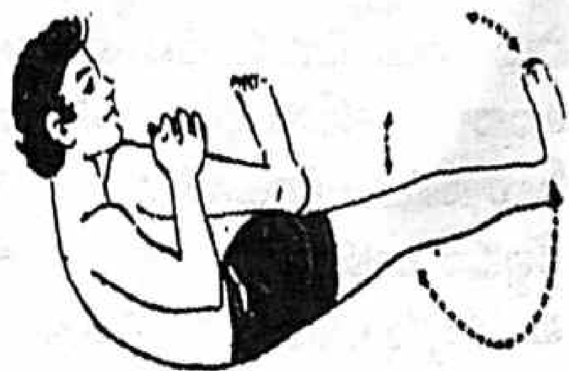
2. యాస్తికాసనము:- వెల్లకిలా పడుకొని చేతులను తలకు వెనకవైపుగా చాపి పటములో చూపినట్లు రెండువైపులా లాగుతున్నట్లు శరీరమును సాగదీస్తూ

శ్వాసను పీల్చి కొద్దిసేపు ఆపి శ్వాసను విడుచునప్పుడు శరీరమును సడలించాలి. ఈ విధంగా 3-4 సార్లు చేయాలి.

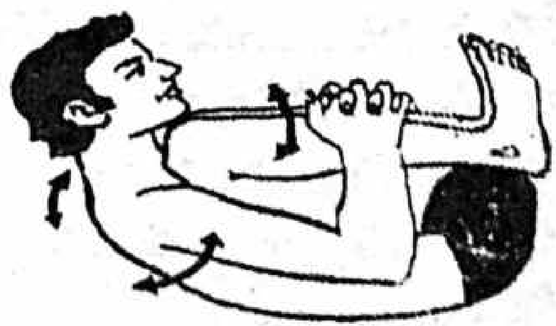


లాభాలు:- ఈ ఆసనం వెన్నెముకకు, సమస్త శరీర అవయవాలకు మేలు చేకూరుస్తుంది. కండరాల స్థితిస్థాపక శక్తిని పెంచుతుంది. తరువాతి ఆసనాలకు చాలా ఉపకరిస్తుంది.

3. పవనముక్తాసనము-ఒకటవరకము:- పొట్టలో, ప్రేగుల్లో నున్న వాయువును బయటకు తొలగించేది కావున దీనికి పవనముక్తాసనమని పేరు. వెల్లకిలా పడుకొని పటములో చూపినట్లు కుడికాలు నిటారుగా 45^0 పైకెత్తి, ఛాతీకి గదవకు అదుముకొనాలి. ఎడమకాలును కదల్చ కుండా నేలపై ఉంచాలి. కొద్దిగా గాలిపీల్చి కొద్దిసేపు ఉండి గాలి వదులుతూ కుడి కాలును భూమిపై పెట్టాలి. తర్వాత ఇదేవిధంగా ఎడమకాలుతో చేయాలి. రెండువైపులా మూడేసిసార్లు చేయాలి.



4. పవనముక్తాసనము-రెండవరకము:- పటములో చూపినట్లు రెండుకాళ్ళను 45^0 పైకెత్తి రెండు చేతులతో మోకాళ్ళను అదిమి పట్టి ఛాతీకి, కడుపుకు గదువలకు తగులునట్లుగా హత్తుకొనాలి. అట్లు చేయు నపుడు గాలిని కొద్దికొద్దిగా పీలుస్తూ విడుస్తూ ఒక నిముషముండి తదుపరి వెనక్కు ముందుకు ఊగాలి. తర్వాత కుడి ఎడమలకు నెమ్మదిగా రోలరుగా ఒరగాలి. నెమ్మదిగా గాలి వదులుతూ యథాస్థితికి రావాలి.

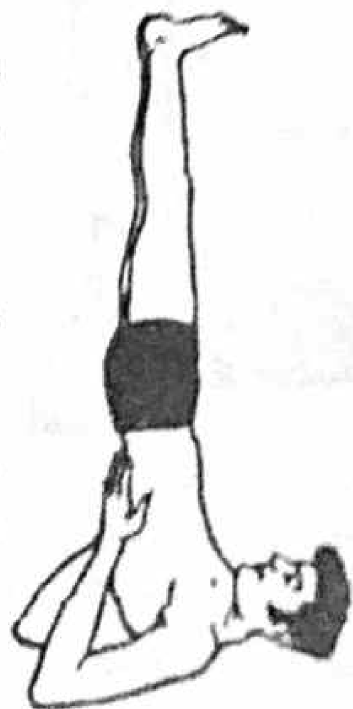


లాభాలు:- పొట్టలోని, పేగుల్లోని చెడు వాయువును తొలగించుతుంది. మలబద్ధకమును తొలగించి జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. వెన్నెముక కండరాలకు, తొడలకు, పిక్కలకు మంచి వ్యాయామం కలుగుతుంది. సోమరితనాన్ని తొలగించి చురుకుదనాన్ని కలుగజేస్తుంది.



5. పాదోత్థానాసనము:- పరుండి చేతులను పిడికిలిగా బిగించి నడుముకు ఇరువైపులా భూమికానించాలి. రెండు పాదములను కలిపి మోకాలు వంగకుండా పటములో చూపినట్లు 40^0 కోణములో ఎత్తాలి. గాలి బిగపట్టి ఉండగలిగి నంతసేపు ఉండి నెమ్మదిగా గాలి వదులుతూ క్రమంగా క్రిందకు దించాలి.

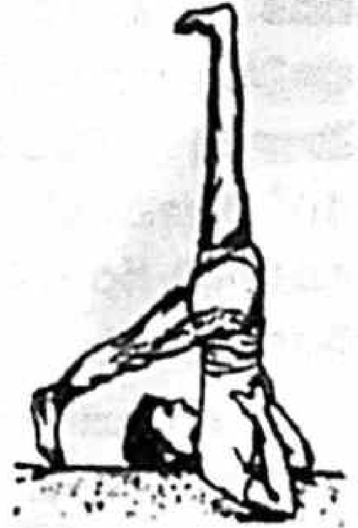
లాభాలు:- తుంటి, కటి భాగాలలోని కండరాలకు వ్యాయామం కలుగజేసి బలంగా ఉంచుతుంది. పొట్టభాగంలోని అవయవాలకు ఒత్తిడి కలిగించి మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తుంది. తొడ, పిక్కలకండరాలను సరియైన క్రమంలో ఉంచి రక్తప్రసరణకు బాగా మేలు చేస్తుంది.



6. సర్వాంగాసనము:- వెల్లకిలా పరుండి రెండు పాదములను కలిపి ఉంచి, రెండు చేతులను తొడల క్రింద పెట్టి రెండు కాళ్ళు కలిపి పైకి నెమ్మదిగా లేపాలి. మోకాళ్ళు వంగరాదు. నడుమువరకు నిటారుగా లేపాలి. తర్వాత రెండుచేతులను వీపుకు ఆనిస్తూ పటములో చూపినట్లు పాదములను, మొండెమును లేపాలి. భుజములపై తలపై మోచేతులపై మాత్రమే బరువు ఉంచాలి. శ్వాసను నెమ్మదిగా పీలుస్తూ విడుస్తూ కొద్ది తడవుండి నెమ్మదిగా క్రమంగా యథాస్థితికి రావాలి. ప్రారంభదశలో ఎక్కువ తడవు చేయరాదు.

లాభాలు:- సమస్త అంగాలకు వ్యాయామం కలుగజేస్తుంది. కాబట్టి దీనికి సర్వాంగాసనమని పేరు. మెడలోని థైరాయిడ్

గ్రంథులను ఉత్తేజపరచి రక్తప్రసరణ బాగా జరిగేటట్లు చేస్తుంది. సమస్త శరీరం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని చక్కబెడుతుంది. మూలవ్యాధి, వరిబీజము వంటి వ్యాధులను, స్త్రీల ఋతుక్రమంలోని దోషాలను తొలగిస్తుంది. జన నేంద్రియాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు రక్తప్రసారం సక్రమంగా జరగటంవల్ల వాటి సామర్థ్యం ఆరోగ్యాన్నీ ప్రసాదిస్తుంది. దీన్ని రక్తపోటు, వెన్నెముక వ్యాధులున్నవారు చేయరాదు.



7. ఏకపాద సర్వాంగాసనము:- ఈ ఆసనము సర్వాంగాసన, హలాసనములకు మధ్యలో ఉంటుంది. ఒక కాలు సర్వాంగాసన స్థితిలోనూ, రెండవకాలు హలాసనస్థితిలోనూ ఉంటుంది. తల, మెడ, చేతులు, ఛాతీ, నడుము వరకు సర్వాంగాసనస్థితి ఉంటుంది.

లాభాలు:- మెడ, మడిమల వద్ద నుండే కండరాలకూ, ఊరుసంధికి మంచి వ్యాయామం కలుగ జేస్తుంది.



8. ఊర్ధ్వ పద్మాసనము:- ఈ ఆసనమును సర్వాంగాసనములోనూ శీర్షాసనములోనూ చేయవచ్చు. సర్వాంగాసనం వలెనే కాళ్ళు పైకెత్తి అదేస్థితిలో పద్మాసనము వేయాలి. దృష్టి మోకాళ్ళపై ఉండాలి. నెమ్మదిగా గాలిపీలుస్తూ విడుస్తూ కొద్దితడవుండి నెమ్మదిగా దించాలి.

లాభాలు:- సర్వాంగాసనంలో కలిగే లాభాలన్నీ కలుగుతాయి. పిక్కలు, తొడలు గట్టిపడతాయి.



9. హలాసనము:- సర్వాంగాసనములో ఉండి భూమిపై రెండువైపులా అరచేతులుంచి పటములో చూపినట్లు మెలమెల్లగా మొండెమును, పాదములను తలకు వెనక భాగములో నిటారుగా ఆనించాలి. మోకాళ్ళు వంచరాదు. ప్రారంభంలో కష్టమని పిస్తుంది. నెమ్మదిగా అభ్యాసం చేయాలి. బలవంతంగా చేయరాదు.

లాభాలు:- సర్వాంగాసనములోని అన్ని లాభాలు చేకూరును. వెన్నెముక కండరాలకు, నరాలకు బలం చేకూరుతుంది. మృదువుగా ఉంటుంది. మెదకు రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. పొట్టకు వత్తిడి కలుగుతుంది. నడుము సన్నబడుతుంది.

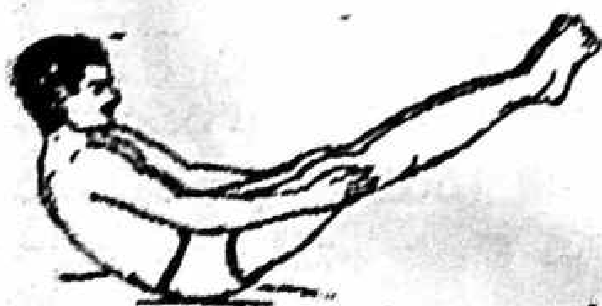
10. మత్స్యాసనము:- వెల్లకిలా పడుకొనే పద్మాసనం వేసుకోవాలి. తలను పటములో చూపినట్లు నేలకానించాలి. వీపును పైకిలేపాలి. రెండుచేతులతో



కాలిబొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని మోచేతులను నేలపై ఆనించాలి. ఈ ఆసనం వేసినంతసేపూ శ్వాసను పీల్చి కొద్దిసేపు ఆపి చేతులపై బరువుంచి నెమ్మదిగా యథాస్థితికి రావాలి.

లాభాలు:- హలాసనము తర్వాత ఈ ఆసనం వేయాలి. సర్వాంగ, హలాసనములలో మెడను ముందుకు వంచడం వల్ల దానికి వ్యతిరేకదిశలో మెడను వెనకకు వంచిచేసే ఆసనం అవసరమౌతుంది. కావున మత్స్యాసనం వేయాలి. దీనివల్ల మెడకు ఊపిరితిత్తులకు పొట్టలోని అవయవాలకు చాలా మేలుకలుగుతుంది.

11. నావాసనము-మొదటిరకము:- పటములో చూపినట్లుగా పాదాలతో



పాటు మెడ చేతులు వెన్నెముకను ఒకేసారి నెమ్మదిగా లేపాలి. కొన్నిక్షణాలు ఈ ఆసనములో ఉండి నెమ్మదిగా యథాప్రకారం క్రిందకు దిగాలి. చేతులను మెడవెనక ఉంచి కూడా చేయవచ్చును.

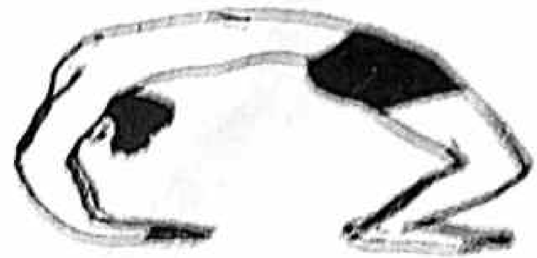
లాభాలు:- పొట్ట కండరాలకు వత్తిడి కలిగించి బలిష్ఠంగా ఉంచుతుంది. పొత్తికడుపును తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. మలబద్ధకం తొలగి పేగులకు ఇతర భాగాలకు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. కాళ్ళకు చేతులకు ఎంతో లాభం.

12. **నావాసనము-రెండవరకము:** దీన్ని మొదటి నావాసనము మాదిరిగనే చేయాలి. కాని పటములో చూపినట్లు చేతులను తలమీదుగా పైకెత్తి తలను చేతులమధ్య ఉండునట్లు చూడాలి. శ్వాస పీలుస్తూ చేసి ఉండగలిగినంత సేపు ఉండి నెమ్మదిగా క్రమంగా యథాస్థానానికి రావాలి.



లాభాలు:- మొదటి రకములోని లాభాలన్నీ కలుగుతాయి. పొట్ట భాగంలోని అన్ని అవయవాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

13. **చక్రాసనము:** వెల్లకిలా పడుకోవాలి. కాళ్ళు మడచి, చేతులను భుజాల కిందుగా ఆనించి కొద్దిగా శ్వాస పీల్చి కుంభించి (లోపలే ఆపి) నడుమును వీలైనంత పైకి ఎత్తాలి. మెడ కిందికి వేలాడుతుండాలి. కొద్ది క్షణాలు ఈ స్థితిలో ఉన్న తర్వాత మెల్లమెల్లగా తలను నేలపై ఆనించి నడుమును కూడా ఆనించాలి. దీని తర్వాత కొద్దిక్షణాల సేపు శవాసనం వేసి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ప్రారంభదశలో తలను నేలపైననే ఆనించి అర్ధచక్రాసనం అభ్యాసం చేయవచ్చు. చేతులపై శరీరం బరువును ఆపగలుగునట్టి ధైర్యం కలిగేవరకు తల ఆనించి అభ్యాసం కొనసాగించవచ్చు. కొన్నాళ్ళ తర్వాత పూర్తి చక్రాసనం అభ్యాసం చేయవచ్చు. ఈ ఆసనంలో తొందరపాటు తగదు. శక్తినిమించి శరీరాన్ని వంచడానికి ప్రయత్నించరాదు. అది దుస్సాహసమే కాగలదు. అభ్యాసం పెరిగిన కొలది ఆసనం సులభంగా వేయగలుగుతారు.



లాభాలు:- ఈ ఆసనం వెన్నెముకకు, పొట్టకు, ఊపిరితిత్తులకు, తలకు, కాళ్ళకు చేతులకు చాలా ఉపయోగకరం. చక్రాసనం వల్ల రక్త ప్రసారం చురుకుగా సాగి నరాల బలం హెచ్చుతుంది. బానపొట్ట తగ్గుతుంది. కొవ్వు కరిగిపోతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. మలబద్ధకం తొలగిపోతుంది.

14. పశ్చిమోత్తానాసనము: పటంలో చూపినట్లు రెండు కాళ్లు చాపి దగ్గరగా ఉంచాలి. రెండు చేతులతో రెండు బొటనవేళ్ళను గట్టిగా పట్టుకోవాలి. తలను మెల్లమెల్లగా ముందుకు వంచుతూ మోకాళ్ళపై ఆనించడానికి ప్రయత్నిం చాలి. మోచేతులు నేలమీద ఉండాలి. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు మోకాళ్ళు పైకి లేవకుండ జాగ్రత్తపడాలి. తల వంచినంతసేపు శ్వాసవదలి బయటనే ఆపాలి. తల పైకి లేపినతర్వాతనే శ్వాస పీల్చాలి. తమతమ శక్త్యనుసారం కొన్ని క్షణాలు ఈ విధంగా అభ్యాసం చేయాలి.



లాభాలు:- పొట్టభాగంలో ఉన్న కండరాలకు, లోపలి అవయవాలకు వెన్నెముకకు చాలా ఉపయోగపడుతుంది. శరీరం రోగ రహితమై ఉండటానికి తోడ్పడుతుంది. ప్రాణశక్తి సుషుమ్నానాడియందు సంచరించడంవల్ల పశ్చిమోత్తానాసనం అభ్యాసం చేసేవారు దీర్ఘాయుష్మంతులవుతారు. అతి ముఖ్యమైన ఆసనాల్లో ఇది ఒకటి శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనంతోపాటు ఈ ఆసనాన్ని అభ్యాసంచేసి అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు.

15. సుప్తపాదాంగుష్ఠాసనము: వెల్లకిలా పడుకొనాలి. రెండుచేతులను పక్కలకు ఆనించాలి. శ్వాసపీలుస్తూ కుడికాలును 90^0 పైకి ఎత్తాలి. ఎడమకాలు భూమిపై స్థిరంగా మోకాలులో వంపు లేకుండా ఉండాలి. కుడిచేయితో కుడికాలు బొటనవ్రేలును పట్టుకొనాలి. పటము లో చూపినట్లు ఎడమచేయిని తలమీదుగా తీసుకెళ్ళి అరచేయి పైకి ఉంచి నిటారుగా ఉంచాలి. ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి నెమ్మదిగా యథాస్థితికి రావాలి. అలాగే ఎడమవైపు కూడా చేయాలి.



లాభాలు:- కాలికండరాలు సరిగా వికసిస్తాయి. నడుమునొప్పి పోతుంది. కాలు, నడుము వద్ద ఉండే నరాలకు రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. ఊరుసంధికి మంచి వ్యాయామం కల్గుతుంది.

16. జఠరపరివర్తనాసనము: నడుము వెనుకకు వంచుతూ వెల్లకిలా పడుకోవాలి. పాదాలు రెండూ కలిపి ఉంచాలి. మోకాళ్ళలో వంపు ఉండకూడదు. పటములో చూపినట్లు చేతులు రెండింటినీ నేలబారుగా భుజాలరేఖలో చాపి ఉంచాలి. కాళ్ళు రెండు బిగువుగా కలిపి ఉంచి గాలిపీలుస్తూ కుడివైపుగా తీసుకుపోవాలి. కుడిచేయి వేళ్ళలో కాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకొనాలి. ఈ సమయంలో ఎడమభుజం పైకి లేస్తూ ఉంటుంది. దాన్ని బలంగా భూమికి అదిమిపెట్టాలి. వీపుభాగం పూర్తిగా భూమికి ఆని ఉండాలి. పొట్టభాగాన్ని ఎడమవైపు పట్టిదించాలి. ఈ స్థితిలో కొంత తడవుండి గాలి పీలుస్తూ కాళ్ళను నెమ్మదిగా యథాస్థితికి తేవాలి. అలాగే ఎడమవైపు కూడా చేయాలి.



లాభాలు:- నడుము చుట్టు ఉండే అదనపు కొవ్వును కరుగదీస్తుంది. పొట్టను తగ్గించడానికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. జఠరాగ్నిని పెంచి ఆకలిని పెంచుతుంది. పొట్టలో ఉండే అనేక అవయవాలకు మంచివ్యాయామం కలుగజేసి అజీర్తిని మలబద్ధకాన్నీ తొలగిస్తుంది.

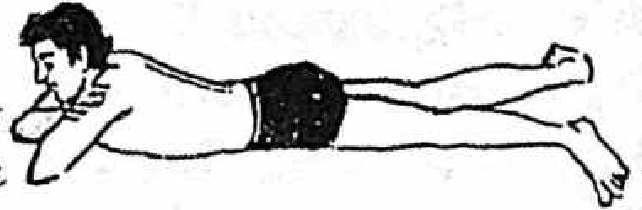
17. ఖట్వాంగాసనము: వెల్లకిలా పడుకోవాలి. రెండు చేతులతో రెండు కాలి బొటనవేళ్ళను గట్టిగా పట్టుకొని, మోకాళ్ళు వంచకుండా, వెనుకకు ముందుకూ మెల్లగా ఊగాలి. కనీసం ఆరుసార్లు వెనుకకు, ముందుకూ ఊగాలి. తలపైకి లేచినప్పుడు శ్వాసపీల్చి తల నేలకు ఆనినప్పుడు శ్వాస వదలాలి.



లాభాలు:- ఖట్వాంగాసనాన్ని అందరూ సులభంగా అభ్యసించవచ్చు. హలాసనానికి, సర్వాంగాసనానికి పూర్వం ఖట్వాంగాసనం అభ్యాసం చేసినట్లైతే ఆయా ఆసనాలను సునాయాసంగా వేయగలుగుతారు. ఖట్వాంగాసనం వల్ల నడుముకు, కాళ్ళకు, పొట్టకు చక్కని వ్యాయామం కలుగుతుంది. వాటినంటి ఉన్న కండరాలకు, నరాలకు రక్తప్రసారం

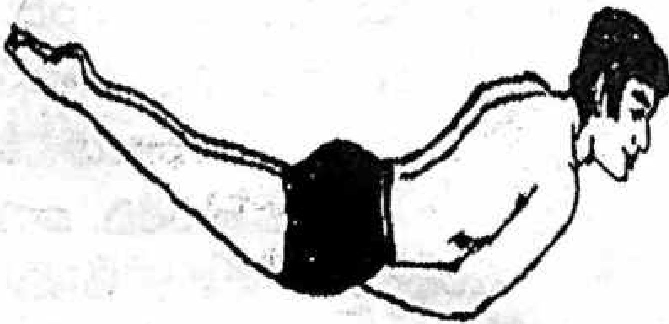
చక్కగా జరుగుతుంది. శరీరం యొక్క స్థితిస్థాపకశక్తి ఖట్వాంగాసనంవల్ల మెరుగవుతుంది.

III బోర్లపడుకొని చేసే ఆసనాలు



1. మకరాసనము: పటంలో చూపిన విధంగా చేతులు మడచి, కాళ్ళుచాపి, బోర్లాపడుకొని చేతులపై చెంప ఆనించాలి. కాలిమడిమలు లోపలివైపు, వేళ్ళు బయటివైపు ఉంచాలి. శ్వాస ప్రశ్వాసలు మెల్లగా నడవాలి. ఆసనాల మధ్యమధ్య విశ్రాంతి తీసుకోవటానికి ఈ ఆసనం ఉపయోగపడుతుంది.

లాభాలు:- ఇది విశ్రాంతినిచ్చే చక్కని ఆసనం. వెన్నెముకకు, పొట్ట కండరాలకు, మిగతా అవయవాలకు విశ్రాంతిని కలుగజేసి నిద్రలేమి, రక్తపుపోటు వంటి వ్యాధుల నుండి విముక్తి కలిగిస్తుంది.



2. శలభాసనము: బోర్లా పడుకొని రెండు కాళ్ళను దగ్గరగా చేర్చి రెండు చేతులను తొడలక్రింద ఉంచాలి. గదువనేలపై ఆనించి, కొద్దిగా శ్వాసపీల్చి మొదట కుడికాలును పైకి ఎత్తాలి. మోకాలు వంచకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఈ స్థితిలో కొన్ని క్షణాలున్న తర్వాత మెల్లగా కాలు నేలపై ఆనించాలి. ఇదే విధంగా ఎడమకాలితో చేయాలి. మూడేసి సార్లు ఒక్కొక్కకాలితో చేసిన తర్వాత, రెండు కాళ్ళను కలిపి, పటంలో చూపినట్లు, ఒకసారి పైకి ఎత్తి కొద్ది క్షణాలు ఆగాలి. తర్వాత మెల్లగా క్రిందికి దించాలి. ఈ రకంగా మూడుసార్లు చేయాలి. చివరగా మకరాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

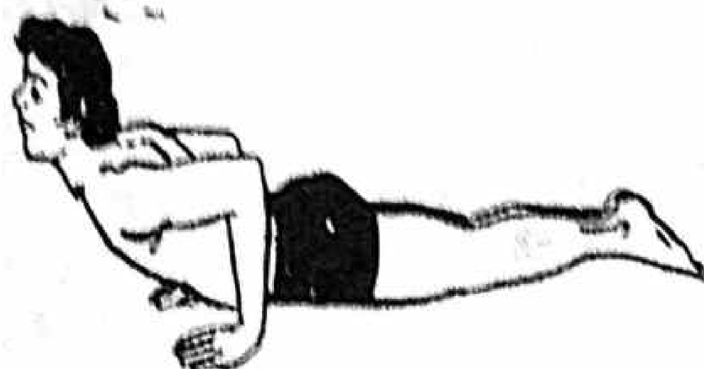
లాభాలు:- శలభాసనం పొట్టకు, తుంటి భాగానికి, కాళ్ళకు చాలా ఉపయోగకారి. మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తుంది. శలభాసనం వేస్తే నడుము సన్నబడుతుంది.

3. ప్రణామాసనము: (నౌకా సనము) నౌకాసనానికి వ్యతిరేకంగా ప్రణామాసనం వేయాలి. నాభి భాగం నేలమీద ఉంచి, తలను, చేతులను పైకెత్తి, శ్వాసపీల్చి బిగబట్టి ఈ ఆసనాన్ని అభ్యాసం చేయాలి. కొద్దిక్షణాలు ఈ విధంగా ఉన్న తర్వాత మెల్లగా కాళ్ళు, చేతులు, తలను నేలకు ఆనించాలి. మకరాసనంలో కొన్ని క్షణాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. కనీసం మూడుసార్లు ఈ ఆసనం అభ్యసించాలి.



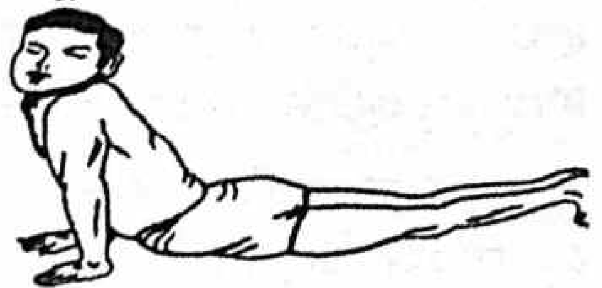
లాభాలు:- ఈ ఆసనం వెన్నెముకకు, పొట్టకు, వాటి నంటి ఉన్న కండరాలకు, నరాలకు చాలా ఉపయోగకరం.

4. భుజంగాసనము: ఈ ఆసనం వేసినప్పుడు శరీరం పడగ ఎత్తిన పాము వలె ఉంటుంది. కనుక ఈ ఆసనాన్ని భుజంగాసన మని అంటారు. ఇది చూడడానికి సర్పాసనం వలెనే ఉంటుంది. కాని ఒక ముఖ్యమైన భేదం ఉంది. సర్పాసనంలో కాళ్ళపైన, చేతులపైననే బరువు ఉంటుంది. కాళ్ళను చాపి నేలమీద ఉంచవలసి ఉంటుంది. పటంలో చూపినట్లు రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి నేలమీద ఆనించాలి. రెండుచేతులను ఛాతీకి దగ్గరగా నేలమీద ఉంచాలి. కొద్దిగా శ్వాసపీల్చి, తల పైకి ఎత్తి నడుమును వెనుకకు వీలైనంత వరకు వంచాలి. ఈ స్థితిలో కొన్నిక్షణాలు ఉండాలి. తరువాత మెల్లగా తలను నేలపై ఆనించాలి. అటుపై కొద్దిక్షణాలు మకరాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.



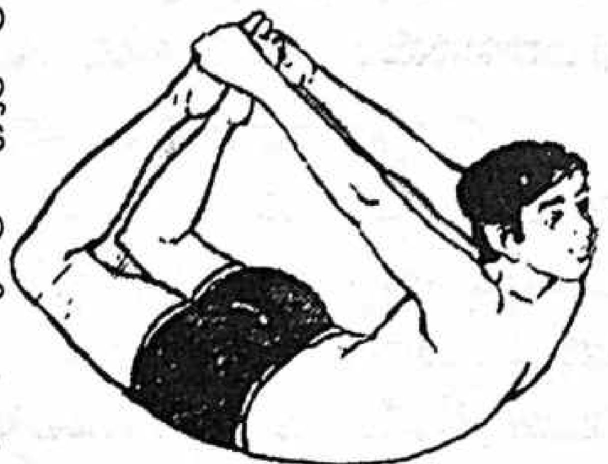
లాభాలు:- భుజంగాసనం వెన్నెముకకు, పొట్టకు చాలా లాభకారి, మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తుంది. కీళ్ళనొప్పులను, వీపు నొప్పులను నివారిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు సమర్థవంతంగా పనిచేయడానికి తోడ్పడుతుంది.

5. సర్పాసనము: ఈ ఆసనం పడగ విప్పిన పామును పోలిఉంటుంది. అందువల్ల దీనికి సర్పాసనమని పేరు. పటంలో చూపినట్లు బోర్లాపడుకొని కాళ్ళు దగ్గరగా ఉంచి కాలివేళ్ళపై చేతులపై బరువుంచాలి. మోకాళ్ళు నేలకు ఆనకూడదు. చేతులు నడుము దగ్గరగా ఉండాలి. శ్వాసవదలి మోడ తిప్పి భుజంమీదుగా కాళ్ళను చూడాలి. మామూలు స్థితికి వచ్చిన తర్వాత శ్వాసపీల్చాలి. ఇదే మాదిరిగా కుడివైపూ, ఎడమవైపూ కనీసం మూడేసిసార్లు మెడను తిప్పి ఆసనాలు వేయాలి.



లాభాలు:– సర్పాసనం వెన్నెముకను బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పొట్టలోని అవయవాలకు చలనం కలిగిస్తుంది. నాలుగు గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీళ్ళలో ఒక స్పూను ఉప్పు వేసుకొని తాగి ఈ ఆసనం మిగతా ఆసనాలతోపాటు వేసినప్పుడు లఘుశంఖ ప్రక్షాళనకు (పేగుల నుండి మల బహిష్కరణకు) తోడ్పడుతుంది. శంఖ ప్రక్షాళన సక్రమంగా ఉన్నవారికి ఆసనాలు త్వరగా పట్టుబడతాయి. ఇది గమనించదగిన విషయం.

6. ధనురాసనము: ధనుస్సును (వింటిని) పోలిన ఆసనం కావడం వల్ల దీనిని ధనురాసనమంటారు. పటంలో చూపినట్లు బోర్లాపడుకొని రెండుకాళ్ళను రెండు చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొని కొద్దిగా శ్వాసపీల్చి తలను, కాళ్ళను పైకి ఎత్తాలి. పొట్ట మాత్రం నేలమీద ఉంటుంది. కొద్దిక్షణాలు ఈ స్థితిలో ఉన్న తరువాత చేతులు, కాళ్ళు యథాస్థితికి తీసుకురావాలి. అనగా నేలపై ఆనించాలి. ధనురాసనము సమర్థవంతంగా వేయాలంటే భుజంగాసనాన్ని, శలభాసనాన్ని మొదట చక్కగా అభ్యాసం చేయాలి. ఆ రెండింటి సమన్వయమే ధనురాసనం. ధనురాసనం వేసిన తర్వాత చివరగా మకరాసనంలో కొద్దిసేపు విశ్రాంతి



తీసుకోవాలి. ఒకేసారి రెండు కాళ్ళు పట్టుకొని ఆసనం వేయలేనివారు ఒక్కొక్క కాలినే పట్టుకొని అభ్యాసం చేయవచ్చు. దానినే అర్ధధనురాసనమంటారు. కొన్నాళ్ళు అర్ధధనురాసనం అభ్యాసంచేసి, ధనురాసనం చేయకోవచ్చు.

లాభాలు:- భుజంగాసనం, శలభాసనం వల్ల కలిగే అన్ని ప్రయోజనాలు ధనురాసనం వల్ల కలుగుతాయి. మలబద్ధకం పోగొడుతుంది. నడుము చుట్టు వున్న కొవ్వు తొలగిపోవడం వల్ల నడుము సన్నబడుతుంది. బాణపొట్ట తగ్గుతుంది. వెన్నెముక బలపడుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. ఎక్కువగా శరీర శ్రమలేని మధ్యవయస్కులకు నడుము చుట్టు కొవ్వు చేరడంవల్ల పొట్టకు తగిన వ్యాయామం లేకపోవడంవల్ల బాణపొట్ట ఒక సమస్యగా తయారౌతుంది. బాణపొట్ట ఉన్నవారికి జీర్ణశక్తి తగ్గి మలబద్ధకం కూడా ఏర్పడటం సహజం. పొట్టలోని పేగులు మందకొడిగా పనిచేయడం వల్ల మలబహిష్కరణ కష్టంగా జరుగుతుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ అశ్రద్ధ చేయడం వల్ల ఇంకా అనేక అనర్థాలకు దారితీయవచ్చు. కాబట్టి ఈ ప్రమాదాల నుండి బయటపడడానికి శలభాసనం, భుజంగాసనం, ధనురాసనం చాలా తోడ్పడుతాయి. త్వరగా ఫలితం కోరేవారు ధనురాసనంలో వెనుకకూ, ముందుకూ, కుడివైపూ, ఎడమవైపు ఊగవచ్చు. దీనినే రోలింగ్ ధనురాసనమంటారు. - అభ్యాసమెంతో ఫలితమంత.

7. మయూరాసనము: నెమలిని పోలియున్న శరీరభంగిమ అగుటచేత ఈ ఆసనానికి మయూరాసనమని పేరు కలిగింది. పద్మాసనంలో వేసినప్పుడు దీనిని పద్మ మయూరాసనమని గూడా అంటారు. మొదట నేలమీద కూర్చుని పిదప రెండు అరచేతులను నేలపై మోపి తలభాగాన్ని,



కాళ్ళ భాగాన్ని మెల్లమెల్లగా పైకి లేపుతూ భూమికి సమాంతరంగా తేవాలి. శ్వాస వదలి మయూరాసనం- వేసినట్లైతే అభ్యాసం సులభమౌతుంది. ప్రమాద వశాత్తు ముక్కు, తల నేలకు కొట్టుకోకుండా మెత్తటి దుప్పటిని నేలమీద వేసి మయూరాసనం అభ్యాసం చేయాలి.

హెచ్చరిక:- ఆసనాలలో కొంత ప్రావీణ్యం సంపాదించిన తర్వాతనే మయూరాసనం అభ్యాసం చేయాలి. మిగతా ఆసనాలు కనీసం ఒక నెలరోజులు అభ్యాసం చేసిన తర్వాత మయూరాసనం ప్రయత్నించవచ్చు. గురుముఖంగా ఇటువంటి కఠినమైన ఆసనాలు నేర్చుకోవడం ఉత్తమం. అజాగ్రత్తగా ఉంటే నాభిచ్యుతి జరిగే ప్రమాదం ఉంది.

లాభాలు:- మయూరాసనం మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. జీర్ణమండలంలోని అవయువాల సామర్థ్యాన్ని పెంచి జీర్ణమండలానికి సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులను నిరోధిస్తుంది. మోచేతులు, ముంజేతులు, మణికట్టు బలపడతాయి. త్వరగా జీర్ణంకాని ఆహారపదార్థాలు కూడా మయూరాసనం వేయటం వల్ల జీర్ణమౌతాయని ప్రతీతి. మయూరాసనం వేసేవారికి విషం కూడా హానిచేయదని అతిశయోక్తిగా అంటారు. కాని మయూరాసనం వేస్తున్నామని భోజనం విషయంలో వింత పోకడలకు పోయి ప్రమాదాలు కొనితెచ్చుకోవద్దు. మితిమీరి అతిగా తినవద్దు. యోగసాధకుడు ఆహార నియమాలను విధిగా పాటించాలి. ఇది అతిముఖ్యమైన ఆసనాల్లో ఒకటి.

IV కూర్చుని చేసే ఆసనాలు

1. పద్మాసనము: మొదట రెండు కాళ్ళను చాపి నేలపై ఉంచాలి. తర్వాత ఎడమకాలును కుడితొడపై, కుడికాలును ఎడమ తొడపై ఉంచి రెండు చేతులను మోకాళ్ళపై ఉంచాలి. చూపుడు వేలిని బొటనవేలికి ఆనించి మిగతా మూడువేళ్ళను ముందుకు చాపి ఉంచితే చిన్ముద్ర అవుతుంది. ఈ ఆసనంలో ఉన్నప్పుడు భ్రూమధ్య దృష్టిగాని, నాసికాగ్రదృష్టిగాని ఉండాలి. ధ్యానంలో ఉన్నప్పుడు హృదయస్థానంలో మనస్సును ఏకాగ్రం చేయవచ్చు.



లాభాలు:- పద్మాసనం చాలా శ్రేష్ఠమైన ఆసనం. "స్థిర సుఖమ్ ఆసనమ్" అన్నట్లు సుఖాన్ని ఇచ్చే ఆసనం పద్మాసనం. ఎక్కువసేపు కదలకుండా ఒకే

ఆసనంలో కూర్చోవచ్చు. శరీరంలో కదలిక ఉండదు. అలసట ఉండదు. ఏకాగ్రత బాగా కుదురుతుంది. ధ్యానానికి అనువైన చక్కని ఆసనం. చిత్తవృత్తి నిరోధానికి యోగసాధనకు ఉపకరించే ఆసనం. పద్మాసనం తొడలభాగంలో ఉన్న కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. పద్మాసనంలో కాళ్ళకు రక్తప్రసారం తగ్గటంవల్ల, గుండె, ఊపిరితిత్తులకు, తలకు రక్తప్రసారం పెరిగి ఈ అవయవాల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. పద్మాసనం వల్ల బుద్ధి తీక్షత పెరుగుతుంది.

సూచన:- మొదట పద్మాసనం వీలుకాకపోతే అర్ధపద్మాసనం కొన్నాళ్ల అభ్యాసం చేసిన తర్వాత, పద్మాసనాన్ని ప్రయత్నించి సాధించవచ్చు. అర్ధపద్మాసనంలో ఎడమకాలును మడచి, కుడికాలును వీలైనంతవరకు ఎడమ తొడమీదకు ఎక్కించి ఎడమచేత కుడికాలి బొటనవ్రేలును, కుడిచేత కుడిమోకాలును పట్టుకొని పైకి క్రిందికి ఆరుసార్లు ఆడించాలి. ఇట్లే ఎడమపాదాన్ని కుడి తొడపైకెక్కించి కాలును ఆడించాలి. ఈ విధంగా కొన్నాళ్ళు చేసిన తర్వాత చీలమండ, మోకాలు, తుంటియొక్క కీళ్ళు ఆడటంవల్లనూ, పిక్క, తొడ కండరాలు సాగటంవల్లనూ పద్మాసనం సులభంగా వేయడం వీలౌతుంది. అభ్యాసంలో తొందరపాటు తగదు. నిదానమే ప్రధానం.

2. బద్ధపద్మాసనము: మొదట పద్మాసనం వేసి, వెనుకవైపునుండి ఎడమచేతితో ఎడమకాలి బొటనవేలిని, కుడిచేతితో కుడికాలి బొటనవేలిని పట్టుకోవాలి. ఈ స్థితిలో ఆపగలిగి నంతసేపు ఆపాలి. తర్వాత రెండుకాళ్ళుచాపి కూర్చొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.



లాభాలు:- బద్ధపద్మాసనం పొట్టకు, వెన్నెముకకు చాలా మేలు చేస్తుంది. సోమరి తనాన్ని పోగొడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తుంది. వీర్యస్థలనం వంటి వ్యాధులను నయం చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులకు, నాడీమండలానికి బద్ధ పద్మాసనంవల్ల లాభం చేకూరుతుంది. స్త్రీలకు గర్భాశయానికి సంబంధించిన అనేక రుగ్మతలను తొలగించి బద్ధ పద్మాసనం మేలు చేస్తుంది. పొత్తికడుపు,

ప్రసవానంతరం, యథాస్థితికి రావడానికి తోడ్పడుతుంది. బద్ధపద్మాసనం వల్ల ఏకాగ్రత (ధారణ) కుదురుతుంది.

3. ఉత్థిత పద్మాసనము: పద్మాసనము యొక్క స్థితిలో కూర్చుని రెండుచేతులను ప్రక్కలకు ఉంచి చేతులపై బలముంచి శరీరాన్ని పైకిలేపాలి. ఈ స్థితిలో సాధ్యమయినంత ఎక్కువ సమయం ఉండుటకు ప్రయత్నించాలి.



లాభాలు:- మణికట్టు చేతులు ఉదరము ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. ఛాతి వెడల్పుగా అవుతుంది.



4. బద్ధకోణాసనము: కాళ్ళను ముందుకు చాచి పాదాలు కలిపి కూర్చుండాలి. తర్వాత మోకాళ్ళు వంచి రెండు అరికాళ్ళను ఒకదాని కొకటి జోడించి మడిమలను నెమ్మదిగా వృషణముల వద్దకు చేర్చాలి. మడిమ వెనుక భాగం మూలాధారమును తాకాలి. మోకాళ్ళను భూమిని తాకునట్లు చేయుటకై తొడలను విస్తరించాలి. రెండుచేతుల వ్రేళ్ళను కలిపి జోడించి కాళ్ళ పంజాలను గట్టిగా పట్టుకొనాలి. పటములో చూపినట్లు వెన్నుముకను నిటారుగా బిగువుగా ఉంచాలి. దృష్టి ముందుకు లేదా నాసికాగ్రభాగంలో ఉండాలి. ఈ స్థితిలో సాధ్యమయినంతసేపు ఉండాలి.

రెండవపద్ధతి:- బద్ధకోణాసన స్థితిలోనే ఉండి మోచేతులను తొడలపై గట్టిగా క్రిందకు నొక్కవలయును. శ్వాసవదులుతూ శరీరాన్ని ముందుకు వంచి భూమిపై ముందుగా తల, ముక్కు, గడ్డము ఆనించవలెను. సామాన్యంగా శ్వాసను తీసుకుంటూ అరనిముష ముండి పైకిలేవాలి.



లాభాలు:- మూత్రరోగమున్న వారికి చాలామంచిది. మర్మస్థానమునకు,



ఉదరమునకు, వీపునకు రక్తప్రసరణ బాగా సాగును. గుదస్థానము, మూత్రనాళాలు మూత్రాశయము ఆరోగ్యంగా అవుతాయి.

5. వజ్రాసనము: వజ్రమువలె స్థిరంగా ఉండే ఆసనం కావటంవల్ల దీనికి వజ్రాసనమని పేరు కలిగింది. రెండు కాళ్ళు మడచి పటంలో చూపినట్లు చక్కగా కూర్చోవాలి.

లాభాలు:- భోజనానంతరం ఈ ఆసనంలో కొద్దిసేపు కూర్చున్నట్లైతే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ ఆసనం ధ్యానానికి ఉపయోగపడుతుంది.



6. హస్తోత్థాన వజ్రాసనము: వజ్రాసనం మాదిరిగానే కూర్చునాలి. రెండు చేతులను కలిపి ముందుకు చాపి అరచేతులను వెలుపలికి చేసి పటములో చూపినట్లుగా గాలిపీలుస్తూ పైకి ఎత్తాలి. కొద్దిసేపుండి గాలి వదులుతూ క్రిందకు దించాలి. రెండు మూడు సార్లు చేయాలి.

లాభాలు:- వజ్రాసనములోని అన్ని లాభాలు కలుగుతాయి. సోమరితనం దూరమగును. నిద్ర తొలగును.

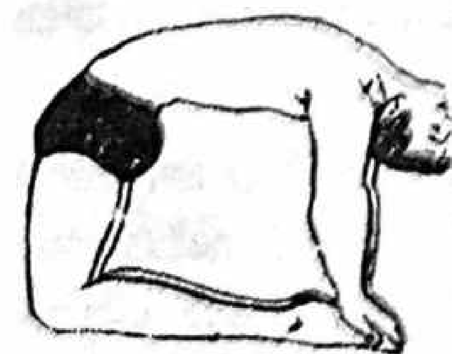
7. శశాంకాసనము: మొదట కాళ్ళు మడచి చక్కగా వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి.



పటంలో చూపినట్లు, మెల్లగా శ్వాసను వదలి చేతులు వెనుకగా బంధించి తల నేకానించాలి. ఈ స్థితిలో శ్వాస పూర్తిగా వదలి బయటనే ఆపి, కొన్ని క్షణాలు ఉండాలి. మెల్లమెల్లగా పైకి లేస్తూ శ్వాసను పీల్చాలి. ఈ విధంగా కనీసం మూడుసార్లు చేయాలి.

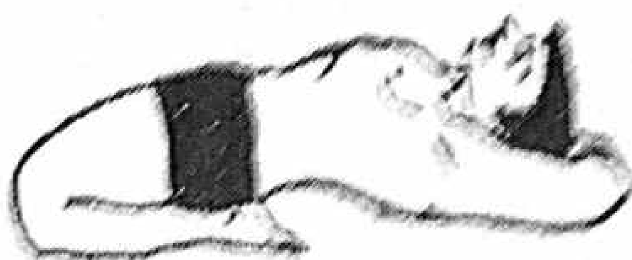
లాభాలు:- శశాంకాసనం వెన్నెముకకు, నరాలకు బలాన్ని చేకూర్చడమే గాక పొట్ట భాగంలోని అవయవాలకు వత్తిడి కలిగించి, ఆయా అవయవాలను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది.

8. ఉష్ట్రాసనము: పటంలో చూపినట్లు, మోకాళ్ళు, దగ్గరగా ఉంచి, రెండు చేతులతో రెండు మడమలను పట్టుకొని, కొద్దిగా శ్వాస పీల్చి, మెడను వెనుకకు వాల్చి కొద్దిగా పైకి లేపాలి. దీనివల్ల వెన్నెముకకు బలిష్టమవుతుంది. తర్వాత వజ్రాసనం లో కూర్చొని శ్వాస వదలాలి. ఈ రకంగా కనీసం మూడుసార్లు చేయాలి.



లాభాలు:- ఈ ఆసనం వెన్నెముకకు బలం, పొట్ట కండరాలను, మెడ కండరాలను సాగదీయడం వల్లనూ వాటికి రక్తప్రసారం పెరగడం వల్లనూ ఆయా అవయవాలు సామర్థ్యంతో పనిచేస్తాయి. ఈ ఆసనం కాలికీళ్ళకు, మోకాలి కీళ్ళకు చక్కని వ్యాయామం అందించడమే కాక నరాలను సాగదీసి ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంది.

9. సుప్తవజ్రాసనము: పడుకొని చేసే వజ్రాసనం కనుక దీనికి సుప్తవజ్రాసనం అని పేరు వచ్చినది. మొదట వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. వెంటనే కొద్దిగా శ్వాస పీల్చి మోచేతులపైన బరువు ఉంచి తలను-మెల్లగా నేలపై ఆనించాలి. తర్వాత తలపై బరువు ఉంచి చేతులు తొడలపై ఉంచాలి. కొన్ని క్షణాలు ఈ స్థితిలో ఉన్న తర్వాత, మెల్లగా మోచేతులు నేలకానించి శరీరం బరువును చేతులపైన ఉంచి మెల్లమెల్లగా పైకి లేచి వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. వీలును బట్టి ఒకటి రెండు నిమిషాల వరకు ఈ ఆసనంలో ఉండవచ్చు. మొదట్లో కొన్ని సెకండ్లపాటు ఈ ఆసనాన్ని, రెండు మూడుసార్లు అభ్యాసం చేయవచ్చు.



హెచ్చరిక:- ఈ ఆసనం స్థూలకాయులకూ, ఎముకలకీ వ్యాయామం చేయని వారికీ కష్టంగా తోస్తుంది. కాబట్టి, మిగతా ఆసనాలు కొన్నాళ్ళపాటు అభ్యాసనం చేసిన తర్వాతనే సుప్తవజ్రాసనాన్ని, చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఏమాత్రం తొందరపాటు కూడదు. తమ తమ శక్తిననుసారం ఆసనాలను

అభ్యాసం చేయవలసి ఉంటుంది. "శరీరాన్ని వంచడం ముఖ్యోద్దేశ్యం కాని శరీరాన్ని త్రుంచడం కాదు". కఠినమైన సుప్తవజ్రాసనం వంటి ఆసనాలు వేసేప్పుడు ఈ విషయాన్ని తప్పకుండా గుర్తుంచుకోవాలి.

లాభాలు:- ఈ ఆసనం పొట్టలోని అవయవాలకు, మెడ భాగంలోని కండరాలకు, నరాలకు శక్తినిచ్చి వాటి సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యం పెరగటం వల్ల శ్వాసకోశం బలపడుతుంది. బ్రాంకైటిస్, అస్తమా (ఉబ్బసము) వంటి ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులను నిరోధించడానికి ఈ ఆసనం తోడ్పడుతుంది. ఈ ఆసనం అభ్యాసం చేయటంవల్ల వ్యాధులన్నీ నివారింపబడతాయి. కటి భాగం, తుంటి భాగం, చీలమండలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

10. గోముఖాసనము: గోముఖాకృతిని కలిగి ఉన్నందువల్ల ఈ ఆసనాన్ని గోముఖాసన మని అంటారు. పటములో చూపినట్లు కాళ్ళు మడచి కూర్చోవాలి. ఎడమ మోకాలుపై కుడి మోకాలు నుంచి కుడి మోచేతిని పైకి ఎత్తి ఎడమచేతితో కుడిచేతిని వీపు వెనుక నుంచి పట్టుకోవాలి. శ్వాస వదలి, పొట్టను లోపలికి పీల్చి, తలను మోకాలుపై ఆనించాలి. ఈ స్థితిలో కొన్ని క్షణాల వరకు ఉండాలి. ఈ విధంగా కనీసం మూడుసార్లు చేయాలి. ఇట్లే ఎడమకాలిని కుడిమోకాలిపై ఉంచినపుడు ఎడమ మోచేయి పైకి ఉంచి, కుడిచేతితో ఎడమచేతిని వీపు వెనుకనుంచి పట్టుకొని తలను ఆనించాలి. ఈ విధంగా కనీసం మూడుసార్లు చేయాలి. తలపైకి లేచినప్పుడు శ్వాసపీల్చాలి.



లాభాలు:- పొట్ట కండరాలకు, పొట్టలోని అవయవాలకు, వెన్నెముకకు, నరాలకు లాభకారి. నిద్రాణమై ఉన్న శరీరాంతర్భాగంలోని గ్రంధులను మేల్కొల్పి వాటి సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. సోమరితనాన్ని పోగొట్టి చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తుంది.

11. వక్రాసనము: ఒక కాలు చాపి రెండవకాలును మడచి, మడచిన కాలివైపు వెనుకకు మెడ, ఛాతీ, నడుమును తిప్పగలిగి నంత వరకు తిప్పాలి.



కనీసం మూడుసార్లు కుడివైపు, మూడుసార్లు ఎడమవైపు తిప్పాలి.

లాభాలు:- వక్రాసనం వేయడం వల్ల, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం సులభంగా వేయగలుగుతారు. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం వల్ల కలుగు ప్రయోజనాలన్నీ దీనివల్ల కలుగుతాయి.



12. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము: మత్స్యేంద్రముని పేర ఈ ఆసనానికి అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనమని పేరు కలిగింది. ఎడమకాలు మడచి కూర్చుని కుడిపాదం ముందుకు, కుడిచేయి వెనుకకు ఉంచాలి. ఎడమచేతితో కుడివైపు నుండి కుడికాలి బొటనవేలును పట్టుకోవాలి. తర్వాత శ్వాసను బయటికి వదలి కుడివైపు మెడను, రొమ్మును, నడుమును తిప్పగలిగినంత మేరకు తిప్పాలి. ఇట్లే కుడికాలిపై కూర్చుని ఎడమకాలు ముందుకు ఎడమచేయి వెనుకకు ఉంచి, కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటనవేలును ఎడమవైపు నుండి పట్టుకుని మెడను, రొమ్మును నడుమును తిప్పగలిగినంత మేరకు ఎడమవైపుకు తిప్పాలి. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనానికి పూర్వం వక్రాసనం అభ్యాసం చేస్తే అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం వేయడం సులభమౌతుంది. ఆసనాలతో పూర్తిగా పరిచయం లేనివారు. మిగతా ఆసనాలు కొన్నాళ్ళు అభ్యాసం చేసిన పిదప ఈ ఆసనాన్ని ప్రయత్నించాలి. తొడ కండరాల స్థితిస్థాపక శక్తి పెరిగినకొద్దీ ఈ ఆసనం సులభంగా వేయగల్గుతారు.

లాభాలు:- ఈ ఆసనంలో వెన్నెముకను తిప్పడం వల్ల దానినంటి ఉన్న కండరాలకు వ్యాయామం కలుగుతుంది. మేరుదండము యొక్క నాడీమండలం (స్పైనల్ నెర్వ్స్) సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. నడుమును వడిబెట్టడంవల్ల నడుము చుట్టు పేరుకొని ఉన్న కొవ్వు తొలగిపోయి నడుము సన్నబడుతుంది. ఈ ఆసనంవల్ల పొట్ట భాగంలోని పాంక్రియాస్ గ్రంధి సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల ఈ ఆసనం మధుమేహం వంటి వ్యాధులను నయం

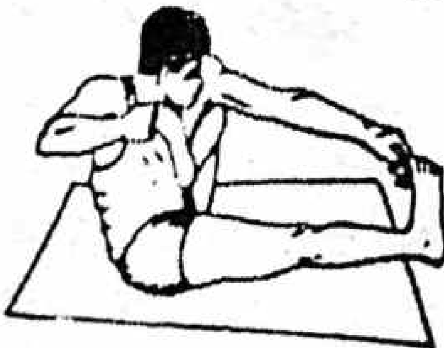
చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం మిగతా ఆసనాలతోపాటు క్రమపద్ధతిలో అభ్యాసంచేసి డయాబెటిక్ రోగులు పూర్తిగా ఉపశమనం పొందవచ్చు. రానురాను ఇన్సులిన్ వాడకం మానివేయవచ్చు.

13. జానుశిరాసనము: మోకాలిపై తలను ఆనించి వేసేది కనుక ఈ ఆసనానికి జానుశిరాసనమని పేరు కలిగింది.



ఎడమకాలు చాపి రెండుచేతులతో కాలి బొటనవేలిని పట్టుకోవాలి. కుడిపాదాన్ని ఎడమ తొడకు ఆనించాలి. శ్వాస బయటకు వదలి, పొట్టను లోపలకు పీల్చి తలను తొడపై ఆనించప్రయత్నించాలి. ఆటు తర్వాత మెల్లగా తల పైకెత్తి శ్వాసను పీల్చాలి. ఇదే విధంగా కుడికాలు చాపి తలను తొడపై ఆనించాలి. ఈ స్థితిలో కొన్ని క్షణాలు ఉండాలి. కనీసం మూడేసిసార్లు ఈ ఆసనాన్ని అభ్యాసం చేయాలి.

లాభాలు:- ఈ ఆసనం పొట్టలోని అవయవాలకు కాలేయము (లివర్), వృక్వకము (పాంక్రియాస్), క్లోమము (స్ప్లీన్) వంటి అవయవాలకు ఒత్తిడి కలిగించి పేగులను ఉత్తేజపరచి సక్రమంగా పనిచేయడంలో తోడ్పడుతుంది. వెన్నెముకను వంచి, దానినంటి ఉన్న కండరాలకు, నరాలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. జానుశిరాసనాన్ని చక్కగా అభ్యాసం చేసినట్టితే ఆకర్ణధనురాసనం, పశ్చిమోత్తానాసనం సులువుగా వేయవచ్చు.



14. ఆకర్ణధనురాసనము: చెవిదగ్గరకు కాలిని వింటినారివలె లాగటంవల్ల దీనికి ఆకర్ణధనురాసనమని పేరు వచ్చింది. మొదటి రెండుకాళ్ళను చాపి కూర్చోవాలి. కుడికాలిపై ఎడమకాలిని ఎక్కించి కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటనవేలిని గట్టిగా పట్టుకొని కుడిచెవి దగ్గరకు తేవాలి. చాపి ఉన్న కుడికాలిని ఎడమచేతితో పట్టుకోవాలి. ఇదేవిధంగా రెండవకాలును చెవి దగ్గరకు తేవాలి.

హెచ్చరిక:- ఈ ఆసనం చాలా మెల్లగా అభ్యాసం చేయవలసి ఉంటుంది. తొందరపాటు తగదు.

లాభాలు:- ఈ ఆసనం ఊపిరితిత్తులకు, కాలేయానికి, పేగులకు, నరాలకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

15. యోగముద్ర: ఈ అసనాన్ని, దాని ప్రాముఖ్యాన్ని బట్టి ఆసనాలలో గాక ముద్రలలో చేర్చినారు. యోగులు ధ్యానానికు పయోగించే ముద్రలలో ఒకటి కావటంవల్ల దీనికి యోగముద్ర అనే పేరు కలిగింది. పటంలో చూపినట్లు పద్మాసనంలో, రెండు చేతులను వెనుకగా పట్టి శ్వాసను వదలి తలను నేలపై ఆనించాలి.



పొట్టను లోపలికి పిల్చినట్లైతే ఈ ఆసనాన్ని (యోగముద్రను) సులభంగా వేయవచ్చు. మనస్సును నాభిస్థానంలో కేంద్రీకరించాలి.

లాభాలు:- శశాంకాసనంవల్ల కలిగే అన్ని ప్రయోజనాలు దీనివల్ల కలుగుతాయి. ఇవిగాక ఇది ధ్యానానికి అనుకూలమైన ముద్ర కాబట్టి దీనికి యోగాభ్యాసంలో చాలా ప్రాముఖ్యం ఉంది. పొట్టకు సంబంధించిన అన్ని రుగ్మతలను పోగొడ్తుంది. తుంటి భాగంలోని నరాలకు బలమును చేకూర్చుతుంది.

16. సిద్ధాసనము: ఎడమకాలి మడమను జననేంద్రియానికి, గుదభాగానికి మధ్యగా అదిమి ఉంచి కుడికాలి మడమను జననేంద్రియంపై ఉంచి పద్మాసనంలోవలె రెండు మోకాళ్ళను నేలకు ఆనించి కూర్చోవాలి. ఈ ఆసనంలో ఉన్నప్పుడు భ్రూమధ్య దృష్టిగాని, నాసికాగ్రదృష్టిగాని ఉండాలి.



లాభాలు:- సిద్ధాసనం ధ్యానానికి ఉపయోగపడే ఆసనం, సిద్ధాసనంలో మనశ్చాంచల్యం తొలగి ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. పద్మాసనం వల్ల కలిగే లాభాలన్నీ సిద్ధాసనం వల్ల కలుగుతాయి.

17. పాదాంగుష్ఠాసనము: ఒక పాదము యొక్క మడమను గుదము, అండకోశముల యొక్క మధ్యభాగములో ఉంచి శరీర భారమంతయు మడమపైననే వేసి కూర్చుండాలి. రెండవపాదమును మొదటిపాదము యొక్క తొడపైన పెట్టాలి. ప్రారంభములో సహాయమునకు కొరకు గోడను గాని, కుర్చీని గాని పట్టుకొనుచు పిదపమీదట అభ్యాసము చేయాలి.



లాభాలు:- గుదము, అండకోశముల మధ్య భాగములో సామాన్యముగా బాలుగంగడములు పెరుగు స్థలముండును. అదే స్థానమున వీర్యమునకు సంబంధించిన నాడులుండును. అప్పుడు మడమచే అంగగ్రాహ్యములైన వీర్యము యొక్క బయటకు (బయటకువచ్చుట) బందగును. అందుకే ఈ ఆసనము బ్రహ్మచర్యాసనము. ఈ ఆసనమును ఒక నిముషము నుండి ప్రారంభించి ప్రతి సప్తాహమునకు అర్ధనిముషము పెంచుతూ అయిదు నిమిషముల వరకు పెంచుకు పోవాలి.

సూచన:- ఆసనాలు సమాప్తమైన వెంటనే శవాసనమును చేసి కొంత విశ్రాంతిని తీసుకోవాలి.

యోగమహిమ

ఆరోగ్యంగా జీవించాలని కోరుకునే ప్రతిఒక్కరికి క్రమశిక్షణతో కూడిన దినచర్య అవసరం. ప్రతిదినం మనం చేసే పనులు సక్రమంగా వుండాలి.

సారవంతమైన భూమిలో పంటలు బాగా పండుతాయి. దాన్ని సారవంతంచేయుటకే రైతు కష్టపడి, అందులో పనికిరాని మొక్కల్ని తొలగించి, దున్ని నీరుపెట్టి, ఎరువులు వేసి అపరిమితంగా కృషి చేస్తాడు. అప్పుడే ఆ భూమి సిరుల పంటలు పండిస్తుంది.

మానవ శరీరం కూడా భూమిలాంటిదే. దాన్ని అందులోని చెడును తొలగించి మంచిని పెంచితే పురుషార్థాన్ని సాధిస్తాడు. దీనిని సత్ఫలితాన పరిణింప చేయుటకు మంచి ఆహారాన్ని, వ్యాయామాన్ని సహాయపడేవి. అవి యోగాభ్యాసానికి అనుకూలంగా శరీరాన్ని మనస్సును మారుస్తాయి.



మంచి ఆరోగ్యానికి మార్గదర్శక సూత్రాలు

- ఉదయం మేల్కొనగానే కాలకృత్యాలను తీర్చుకోవాలి. మలమూత్రాల వేగాన్ని ఆపరాదు. సాయంత్రం కూడా ఒక సారి దొడ్డికెళ్ళాలి. శౌచనివృత్తి శౌచానికి రాత్రి దక్షిణంవైపు పగలు ఉత్తరం దిక్కు ముఖం పెట్టి కూర్చోవాలి.
- శుచియైన తర్వాత సబ్బుతో చేతులను శుభ్రపరచాలి.
- పొలంలో, నదుల ఒడ్డున, సముద్ర తటంలో, యజ్ఞ సంబంధ వృక్షం క్రింద, తోటలలో, పూలమళ్ళల్లో, శుభ్రమైన దారిపై మరియు జలాలల్లో మలవిసర్జన చేయరాదు. మలాన్ని మట్టితో కప్పివేయాలి. మట్టి దొరకకపోతే నేలను త్రవ్వి కూర్చోవాలి.
- ఎక్కడపడితే అక్కడ మూత్ర విసర్జన చేయరాదు. మరుగైన చోటునే చూడాలి. బయటకు వెళ్ళేముందు, గృహానికి వచ్చినవెంటనే మూత్రానికి వెళ్లటం మంచిది.
- నదుల, చెరువుల జలాన్ని శౌచ శుద్ధికై వాడటంవలన అక్కడి జలం అశుద్ధమవుతుంది. కావున వెంట జలాన్ని తీసుకెళ్ళాలి.
- శౌచశుద్ధి తర్వాత నోట్లో నీళ్ళుపోసికొని మూడుసార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మాలి. దంత ధావనానికి పండ్లపుల్లను వాడాలి. దాన్ని చీల్చి నాలుకపై ఉన్న మురికిని తీయండి. దానిని కూడా కడిగి చెత్తబుట్టలో వేయండి.
- నిద్రించటానికి ముందు రాత్రులందు మంజన్ లేదా పండ్ల పుల్లతో దంతాలను శుభ్రపరచాలి. దంతాలు తెల్లగా అవుతాయి.
- కాలకృత్యాలు, దంతధావనం, స్నానాల తర్వాతనే భుజించాలి.
- ప్రతిరోజు ఉదయం సాయంత్రం చన్నీటి స్నానం శ్రేష్ఠమైనది. చేతులతో శరీరాన్ని బాగా రాయాలి. తొట్టిలో స్నానం చేస్తుంటే ఆ నీటిని మారుస్తూ ఉండాలి. తలను తిప్పుకుంటూ అప్పుడప్పుడు సూర్యరశ్మిలో ఉండాలి. అవసరమైనప్పుడు ఎండవైపు వీపు ఉంచి వెనుకకు తిరిగి కూర్చోవాలి.
- ఒకసారి వాడిన పాత్రలను, నీరుత్రాగిన పాత్రలను శుభ్రపరచే వాడుకోవాలి. వాడిన వాటిని శుభ్రపర్చటానికి వేరుగా ఉంచాలి. ఒకే పాత్రలో ఇద్దరు వ్యక్తులు ఒక సమయంలో భుజించరాదు.

- ఇతరులు వాడిన తుండుగుడ్డ, సబ్బు మొదలైనవి వీలైనంత వరకు మరొకరు వాడుకోరాదు.
- పరులు ఊదిన పిల్లనగ్రోవిని మరొకరు ఊదరాదు. అలాంటి అవసరం ఉంటే బాగా కడిగి ఊదాలి.
- ఒకే దుప్పటిని అనేకులు కప్పుకోరాదు. చిన్నప్పటి నుండే విడిగా పడుకునే అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇతరుల గుడ్డలను, పరుపులను శుభ్రపరిచే, వాడుకోవాలి.
- వేరొకరు కట్టి వదిలిన ధోవతులను, చీరలను ఉతికిన తర్వాతనే ధరించాలి.
- ఒకరు వాడిన కాటుక పుల్లను, దువ్వెనను మరొకరు వాడరాదు.

భోజన సంబంధ విషయాలు

- వ్యాయామం చేసిన తర్వాత భోజనానికి ఒక గంట విరామం తీసుకోవాలి. భోజనం తర్వాత స్నానం, వ్యాయామం చేయరాదు.
- భోజనానికి ముందు చేతులు, ముఖం, కాళ్లు శుభ్రపరచుకోవాలి. నోట్లో నీళ్లు పోసి బాగా పుక్కిలించాలి. మూడుసార్లు ఆచమనంచేసి భుజించాలి.
- నెమ్మదిగా కుడి చేతి వ్రేళ్లతో అన్నాన్ని కలిపి తినాలి. అరచేతికి అంటకుండా కలపాలి. భోజన సమయంలో జలాన్ని ఎక్కువగా సేవించరాదు.
- భోజన సమయంలో మాట్లాడరాదు. అవసరం ఉన్నా కూడా మాట్లాడకూడదు.
- భోజనం తర్వాత చేతులు, నోరు శుభ్రపరచుకోవాలి. భోజనకాలంలో అన్నపానీయాలు గుడ్డలపై పడకుండా జాగ్రత్తపడాలి.
- గాలి శుభ్రంగా వీస్తున్న చోటే కూర్చొని భుజించాలి.
- పదులైన, శుభ్రమైన వస్త్రాలనే భోజన సమయంలో ధరించాలి.
- భోజన పాత్రలో ఎంగిలి మిగిలించకూడదు. అన్నంపైనుండి, అగ్గిపైనుండి దాటరాదు.
- వేడి వస్తువులు తింటే వేడినీటితో, చల్లని వస్తువులుంటే చన్నీటితో పుక్కిలించి నోటిని శుభ్రం చేసుకోవాలి. భుజించిన వెంటనే నీళ్లు త్రాగరాదు.
- రాత్రి మిగిలిన అన్నాన్ని, రొట్టెలను, కూరలను తినరాదు. పగటిపూట

కూడా ఎప్పటికప్పుడు వండి తినటమే శ్రేష్ఠం.

- కుళ్లిన భోజనం, పక్వంగాని పండ్లు తినరాదు. తినేముందు ఫలాలను బాగా శుభ్రం చేసుకోవాలి. ద్రాక్షపండ్లను జాగ్రత్తగా కడిగే వాడుకోవాలి.
- ఎలాంటి కూల్‌డ్రింక్సులను త్రాగరాదు.
- మద్యం, మాంసం, మతిని భ్రమింపచేసేవి, హింసవల్ల లభించే పదార్థాలను వాడరాదు.
- భోజనం తర్వాత మూత్రవిసర్జన చేయాలి.
- ఈగలు, దోమలు రానిచోట, గాలి వచ్చే చోటనే తినే వస్తువులను భద్రపరచాలి.
- పంక్తిభోజన సమయంలో వేగంగా తిని లేవడం, లేదా నెమ్మదిగా తినడం మంచిది కాదు.
- చెప్పులు ధరించి తినడం మంచిది కాదు. మంచంపైన కూర్చొని, లేదా భోజన పాత్రను చేతితో పట్టుకొని తినరాదు.
- పంక్తిభోజన సమయంలో ఇతరుల ఎదుట గల వస్తువులనుకాక తన ముందున్న వస్తువులనే చూస్తుండాలి. అక్కడి నుంచి భోజనం ముగిసేంతవరకు లేవరాదు. మధ్యలోనే లేవవలసి వస్తే అటు-ఇటు కూర్చున్న వ్యక్తుల అనుమతి తీసుకోవాలి.
- త్రాగగా మిగిలిన, కాళ్లు కడగగా మిగిలిన, సంధ్యోపాసన అనంతరం మిగిలిన జలాన్ని దేనికీ వాడరాదు. చల్లాలి.
- భోజనపాత్రను క్రిందికి ఉంచి ఎత్తున కూర్చొని వంగుతూ తినరాదు. ఇది హానికరమైనది.
- ఎంగిలి తినరాదు. క్రింద పడిన వస్తువులు తిరిగి ఎత్తి తినరాదు.
- ఎంగిలి పాత్రలో గల జలాన్ని దారిలో పోయరాదు.
- చేతివ్రేలిని త్రాగే జలంలో, పాలలో, నెయ్యిలో ముంచరాదు. వ్రేలితో పాలల్లో చక్కెరను కలపరాదు. 2 పాత్రల సహాయంతోనైనా, చెంచతోనైనా కరిగించాలి. పాలను క్రింద పడనీయరాదు.
- త్రాగే పాలను, నీరును మూసి ఉంచాలి. ఎత్తు ప్రదేశంలో ఉంచాలి.

లోపల బాగా శుభ్రపరిచిన పాత్రలనే ఇందుకు వాడుకోవాలి. నూనె, నెయ్యి, మందులు గల సీసాలను మూతలతో బాగా బిగించాలి. అందులో క్రిములు, చీమలు చేరకుండా చూడాలి.

- నూనెలు, మందులు మొదలైన వస్తువులను సీసాలలో మార్చేముందు వాటిని, వేడి నీటితో బాగా శుభ్రపరచాలి.
- బకీటు, నీటి కడవ, నీటి తొట్ల సమీపంలో చెంబు, ముంతల వంటి ఉప పాత్రలనుంచాలి. వాటిలో నీళ్లు అయిపోయిన తర్వాత తిరిగి నింపాలి. నిండు పాత్రలలో చేతులు అద్దరాదు.
- చేతులను, పాత్రలను మట్టితో శుభ్రపరచవలసి వస్తే శుద్ధమైన మట్టినే సమకూర్చుకోవాలి. పొలం మన్ను చాలా మంచిది.బూడిద కూడా మంచిదే

శయన సంబంధ విషయాలు

- కిటికీలు మూసిన గృహాలలో శయనించరాదు. గాలి ప్రవేశించే గదులలో, వసారాలలో నిద్రించాలి. గాలికోసం ఏర్పర్చిన కిటికీలను వసతులను మూసి ఉంచరాదు.
- శయనించే గదులలో వస్తువులను నింపరాదు. వెలుగుతున్న దీపాలను అక్కడ ఉంచరాదు. అందులోగల కిటికీలను స్వచ్ఛమైన గాలికోసం తెరిచి ఉంచాలి.
- ఆరోగ్య రక్షణకై 7, 8 గంటలు నిద్రించాలి. పిల్లలు ఎక్కువ సమయం వరకు నిద్రించాలి. ప్రాతఃకాలంలో తొందరగా మేల్కోవాలి. అదేవిధంగా రాత్రిపూట తొందరగా పడుకోవాలి.
- మూతి మూసుకొన్నట్లు దుప్పటి, గొంగడిని నిండుగా కప్పుకోరాదు.
- ప్యాంటు బుసేటు తొడిగి పండుకోరాదు.
- రాత్రివేళ వేసుకునే బట్టలను ఎండలో వేయండి. పత్తి దుస్తులను ఉతుకుతుండాలి. నల్లని బట్టలకు, ఉన్ని బట్టలకు, మైలనార్చే బట్టలకు కూడా మురికి పడుతుంది. వాటిని కూడా శుభ్రపరుస్తూ ఉండాలి.
- శయనించే పరుపులను తగు సమయం వరకు ఎండలో ఉంచాలి. ధరించే

వస్త్రాలకు కూడా సూర్యరశ్మిని తాకించాలి.

- నిద్రించే వారిని అవసరంలేనిదే లేపరాదు. ఇతరులు నిద్రించు చోట నెమ్మదిగా నడవాలి.

పరస్పర వ్యవహార సంబంధ విషయాలు

- పెద్దలను ఎల్లప్పుడూ "మీరు" అనాలి. "నీవు" అని పిలువరాదు.
- ఉదయం నిద్రలేవగానే పెద్దలకు నమస్కరించాలి. ఇతర పరిచయస్తులకు కూడా ప్రథమ దర్శనంలో నమస్కరించాలి. నిద్రపోయే ముందు కూడా పెద్దలను నమస్కరించాలి.
- నూతనంగా ఒకరినొకరు పరిచయం చేసుకొనే సమయంలో కూడా పరస్పరం నమస్కరించుకోవాలి.
- రెండు చేతులను జోడిస్తూ నమస్కరించాలి. మొరటుగా వ్యవహరించరాదు.
- ప్రణామం బిగ్గరగా అరుస్తూ చేయరాదు. దగ్గరికెళ్లి చేయాలి.
- పరదేశం వెళ్ళే సమయంలో తిరిగి వచ్చిన సమయంలో విశేష సంస్కారం జరిగే చోట తమ తమ పెద్దల ఆశీర్వాదాన్ని పొందాలి. చరణస్పర్శ సమయంలో రెండు చేతులను పైకెత్తి నమస్కరించి పాదాలను స్పర్శించాలి.
- వృద్ధులు పిలిచిప్పుడు 'ఏమి' 'యా' లేదా 'హా' అనరాదు. 'ఏమండీ' 'ఏమయ్యా' లేదా ఉచితమైన రీతిలో వ్యవహరించాలి.
- జనులను పిలిచేటప్పుడు, ఉత్తరంలో సంబోధించేటప్పుడు వారి పేర్లకు ముందు 'శ్రీ' లేదా 'శ్రీమతి' పదాలను, లేదా 'శ్రీయుత'లను చేర్చాలి.
- గొప్పవారి ఎదుట వీపు ఉండేటట్లు కూర్చోరాదు. గురువుగారితో కలిసి ఒకే ఆసనంపై కూర్చోరాదు.
- గురువుగారితో, తండ్రి గారితో కలిసి నడవటం తటస్థించినపుడు వారి వెనుకకు రెండు అడుగులైనా ఉండాలి. వారు వెనుక ఉంటే నిలిచి వారికై ముందు దారినివ్వాలి. వారిచేతిలోని వస్తువులను, బ్యాగులను తాము తీసుకోవాలి. ద్వారంలో ప్రవేశించే చోట వారికే ముందు వెళ్ళే అవకాశం ఇవ్వాలి. ద్వారం మూసి ఉంటే మీరే తెరవాలి. తెర ఉంటే పక్కకని వారు వెళ్ళివచ్చేంతవరకు దానిని పట్టుకొని ఉండాలి. చీకటిగా ఉన్న చోట

దీపం వెలిగించాలి.

- కలిసి చేయవలసిన పనులలో చిన్న పనులను ముందు, పెద్ద పనులను తర్వాత చేయాలి. పెద్దలకొరకు ఎదురుచూడరాదు. చిన్నవారే ముందు పనిని ప్రారంభించాలి.
- దూరం వ్యక్తిని పిలవటానికి పెద్దలు ఆజ్ఞాపిస్తే అక్కడినుండే కూత వేయక, కాస్త దగ్గరికెళ్లి పిలవాలి.
- భజన, సభల నుండి అకస్మాత్తుగా లేచి పోరాదు. అవి సమాప్తమైన తర్వాతనే వెళ్లాలి. మధ్యలో లేవడం తనలోని ఓర్పులేమిని తెలియజేస్తుంది. ఆ ఉపన్యాసకునిగాని, గాయకుని గాని నిరాదరించటమే అవుతుంది.
- వ్యాఖ్యానంలో, కథాప్రసంగంలో మాట్లాడరాదు. ఆలస్యంగా వచ్చేవారు వెనకే కూర్చోవాలి. ముందుకు వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించరాదు. దగ్గుతూ అక్కడ అంతరాయం కల్గించరాదు. కునికిపాట్లు పడటం, వార్తాపత్రికలను చదవడం మంచిది కాదు, గ్రంథాలయంలో మాదిరి మౌనాన్ని పాటించాలి.
- పెద్దలు క్రిందనున్నప్పుడు తాను పైనుండి మాట్లాడక, వారి దగ్గరకి వెళ్ళి మాట్లాడాలి. గొప్పవారు నిలిచివున్నచో మనం కూడా నిలవాలి. ఆగి వారితో మాట్లాడాలి.
- బల్లపై వంగి ప్రసంగించరాదు. నిల్చుంటే నిటారుగా, కూర్చుంటే వెన్నెముకను చక్కగా ఉంచాలి.
- మన అతిథి లేక పెద్ద మనిషి పొరపాటుగా వ్యవహరిస్తే నవ్వరాదు.
- పెద్దలతో వాహనంలో కూర్చోవలసి వస్తే వారికి ఎడమ భాగంలో లేక ఎదురుగానో కూర్చోవాలి.
- అతిథులకు, పెద్దలకు పరుపు, మంచం వేస్తే అవి తమ శిరమువైపున, లేదా పక్కకు ఉండేటట్లు చూడాలి.
- వారిని నిల్చొనే సత్కరించాలి. వారు కూర్చునేవరకు నిల్చోవాలి. వెళ్ళేటప్పుడు వారిని వాహనం వరకు లేదా తమ చివరి ద్వారం వరకు సాగనంపాలి.
- ఇంట్లోకి వచ్చిన శత్రువును కూడా నిరాదరించరాదు.
- సాయం సమయంలో తమ ఇంటికి వచ్చిన వారిని గృహస్థులు వారికి భోజనం ఏర్పాట్లు చేసి సత్కరించాలి.
- భోజనం సమయంలో అతిథి (విద్వాంసుడు, సన్యాసి, వానప్రస్థి) వస్తే వారిని వాటితో సత్కరించాలి. ముందు వారు సేవించేట్లు చూడాలి. ఒకేసారి

పంక్తిలో భుజించవలసి వస్తే వారికి ముందు వడ్డన జరగాలి. గొప్పపాత్రలు వారికై ఉంచాలి. వారు భుజించడం ప్రారంభించిన తర్వాత ఇతరులు భుజించాలి.

- నవ వివాహితులకు, బాలబాలికలకు, గర్భవతులకు, రోగులకు, అతిథులకు ముందు భోజనం చేయించాలి.
- దాసదాసీజనులకు, అతిథులకు భోజనం ఏర్పాట్లు చేసిన తర్వాతనే యజమానులు భుజించాలి.
- లవంగాలు, ఏలకులు సోంపు ఎదుట ఉంచితే ఒకటి రెండు మాత్రమే తీసుకోవాలి. అన్నింటినీ తీసుకోరాదు.
- యజమాని, గురువుగారి, గొప్పవారి ఆసనాలలో వారు లేనప్పుడు కూర్చోరాదు.
- అతిథులుగా వెళ్ళిన గృహంలో వారు భుజించే వేళనే అతిథులు భుజించాలి. భోజనం చేయకపోతే వారికి ముందే తెలపాలి.
- పెద్దలతో నడిచే సమయంలో గొడుగు ఒకటే ఉంటే దానిని తామే పట్టుకోవాలి. వారికి అది తగలకూడదు.
- 'మీ శుభ నామధేయమేమ'ని ఇతరులను పేరు అడగవలసి వస్తే, నమ్రతతో అడగాలి.
- మిత్రుని వెంట అపరిచితుడు ఉంటే, మిత్రుని సంబోధిస్తూ, అపరిచితుని చూస్తూ – 'ఈ సజ్జనులెవరని' అడగాలి.
- ఇతరుల తల వెంట్రుకలను, చేతులను లాగరాదు.
- ఉమ్మివేసేటప్పుడు గాలి వీచే స్థానాన్ని గమనించాలి. పరులపై పడకుండా చూడాలి.
- కూలికి మించిన కష్టాన్ని వారితో చేయించుకోరాదు.
- తిట్టేవారిని తిట్టడం కూడా దిగజారిన తనమే.
- తమ సమానులైన తోటివారితో కూడా మర్యాద పూర్వకంగా నవ్వాలి. విద్యావృద్ధులతో, వయోవృద్ధులతో, పదవీ వృద్ధులతో మరియు పూజ్యులతో మాటిమాటికి నవ్వటం మర్యాద పరిధిని దాటినదే అవుతుంది.

- వృద్ధునికి, రోగికి, స్త్రీకి, స్నాతకునికి, కుంటి, గ్రుడ్డివారికి, పెండ్లికొడుకుకు, రాజుకు, బరువు మోసేవారికి ముందు మార్గం విడవాలి.
- త్రాగి సభల లోపలికి రాకూడదు.

స్త్రీల సంబంధ విషయాలు

- పురుషులతో అవసరంలేని ప్రసంగాలు స్త్రీలకు కూడవు. అవసరం కలిగితే దృష్టిని క్రిందికి నిలుపుతూ విషయం తెలియపరచాలి. అనవసరమైనవి తెలుపరాదు. ఏకాంతంలో సోదరునితో, మిత్రునితో కూడా మాట్లాడటం నీతికి విరుద్ధం. కోడలిని, వదినను, పర స్త్రీని, ఏ యువతినైనా అదేపనిగా చూడటం, స్పర్శించటం మొదలైనవి చేయకూడదు.
- స్త్రీలు గొంతెత్తి పెద్దగా మాట్లాడరాదు. వినపడకుండా మాట్లాడరాదు.
- తమ గృహద్వారంలో నిల్చొని, కూర్చొని, పరాయి గృహంలో, స్త్రీలతో మాట్లాడటం తప్పు. వారి ప్రక్కన ఉన్న గృహద్వారంలో కూర్చొని లేదా నిలబడి ఉండరాదు.
- భర్తకంటే ముందు భార్య తినరాదు. భర్త లేకపోతే పుత్రునికైనా లేదా సంపాదించే వారికైనా పెట్టి తాను తినాలి.
- చాలా నగలు ధరించటం, విలువైన వస్త్రాలను ధరించటం మంచిది కాదు.
- శరీరం అందాన్ని తెలపడానికి, ధరించిన సొమ్ములను చూపించటానికి సన్నని వస్త్రాలను ధరించటం వారి దిగజారిన తనాన్ని చూపిస్తుంది.
- రాత్రింబవళ్లు అద్దంలో ముఖాన్ని చూస్తుండటం, అతి నవ్వటం మొదలైనవి స్త్రీలకు అలంకారాలు కావు.
- పరపురుష సేవనాన్ని భారతీయ స్త్రీలు గొప్ప పాతకంగా పరిగణించారు.
- మరిది, బావ మరియు వారితో సమానమైన వారితో స్త్రీలు మరచిపోయి కూడా పరిహసించరాదు.
- గృహకార్యాలు ముగిసిన తర్వాత స్త్రీలు చదవటానికి చదివించటానికి తమ సమయాలను వినియోగపరచాలి. తమ చిన్న పిల్లలకు విద్యతో

ఉన్న బాలబాలికలకు పొరుగున ఉన్న స్త్రీలకు సదుపదేశం చేస్తూ ఉండాలి.

ఒత్తిడి తగ్గడానికి 25 సూత్రాలు

1. ప్రతి రోజు నీ కోసం నీవు కనీసం 60 నిమిషాలు కేటాయించుకో.
2. నీ ఒత్తిడిని గమనించుకో. వత్తిడి నుండి ఎలా బయట పడాలో? ఎలా శాంతం వహించాలో ఆలోచించుకో.
3. ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేయడం వలన నీ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
4. నీ ఆహారంలో పళ్ళు, కూరగాయలు, నీరు తగినంతగా ఉండేలా చూసుకో. మాంసాహారం విషాహారం అని తెలుసుకో.
5. కక్ష కన్నా క్షమ గొప్పది. క్షమ కన్నా జీవులపట్ల కరుణ గొప్పదని తెలుసుకో. దీన్ని పాటించడం అలవాటు చేసుకో.
6. ఒక విషయం గురించి నేను ఎంత ఆలోచించాలి అనేది నిర్ణయించుకుని అంతే ఆలోచించడం నేర్చుకో.
7. నవ్వును దగ్గరకు తీసుకో. ఇతరులతో నీ భావాలు పంచుకో.
8. నువ్వు దేనికి ఒత్తిడికి గురి అవుతున్నావో గమనించుకొని ధ్యానసాధన చెయ్యి. రెండోసారి దానికి మళ్ళీ గురికాకుండా ధ్యానసాధన ద్వారా తరిమికొట్టడం నేర్చుకో.
9. ముందు నిన్ను నీవు సరిగ్గా అంచనా వేసుకో! ఎదుటి వారిని అంచనాలు వేయడం మానుకో.
10. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించు. దానివల్ల ఎంతో సంతోషాన్ని నీ సొంతం చేసుకో.
11. మద్యానికి, మాదకద్రవ్యాలకి దూరంగా ఉండు. అది నీ ప్రవర్తనను ప్రభావితం చేస్తుంది అని తెలుసుకో. శాకాహారిగా ఉండడం ధ్యానం వేయడం నేర్చుకో.
12. డబ్బు విషయంలో జాగ్రత్త వహించు. నీ డబ్బులో కనీసం 10 శాతం మంచి పనులకు ఖర్చుచెయ్యడం నేర్చుకో.
13. నాకు వద్దు, నాకు రాదు, నాకు చేతకాదు అనే మాటలను చెప్పడం

మానుకో.

14. బయటకు వెళ్ళి మిత్రులతో, బంధువులతో గడపడం, విహార యాత్రలకు వెళ్ళడం సత్సంగం మొదలగువాటి వలన నీ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.
15. టీవి కన్నా నీకు ఇష్టమైన సంగీతం నీ ఒత్తిడి తగ్గిస్తుంది అని గ్రహించుకో.
16. పొగ త్రాగడం ఒత్తిడి పెంచడమే కాదు నిన్ను చంపగలదు అని తెలుసుకో.
17. బంధాలను పెంచుకో.కాపాడుకో. ఎక్కువ విను. తక్కువ మాట్లాడటం నేర్చుకో.
18. ప్రతిదీ అనుభవించు – కాని దేనికీ బానిస కాకూడదు అని తెలుసుకో.
19. వారినికి ఒక్కసారి ఉపవాసం, ఉదయం సూర్యోదయం, సాయంత్రం సూర్యాస్తమయం చూడడం నేర్చుకో.
20. విషయాలను నీ కోణం నుండి కాకుండా, ఎదుటి వారి కోణం నుండి ఆలోచించడం నేర్చుకో.
21. నీ ఆందోళన వలన సమస్యలు తీరవని, ఆలోచన ఆచరణ ద్వారానే అవి తీరుతాయని తెలుసుకో.
22. ప్రతి సంవత్సరం క్రొత్తగా ఏమి సాధించాలనేది పక్కాప్రణాళిక వేసుకో.
23. ప్రతిరోజూ ఈ జీవితం భగవంతుడి ఒక బహుమతి అని తెలుసుకొని, నవ్వుతూ, కృతజ్ఞతపూర్వకంగా ఉండు. ఈ ప్రపంచం అనే అందమైన పెయింటింగ్‌లో నువ్వు ఒక భాగం అని తెలుసుకో.
24. యోగా, ప్రాణాయామం చేయాలి.
శ్వాస మీద ధ్యాసతో ధ్యానం చేయాలి.
ఈ జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి.
నీకు జ్ఞానాన్ని ఇచ్చిన గురువుకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి.
ఈ సుదీర్ఘ జీవన ప్రయాణంలో అందరూ సమానమే.
ఒత్తిడులకు దూరంగా ఉంటూ, అనుబంధాలను పదిలపరుచుకుంటూ, జీవనంలోని మాధుర్యాలను ఆస్వాదిద్దాం.
మానవ జీవితం పరమలక్ష్యం మోక్షాన్ని అందుకోవడమే.
25. మౌనం మనస్సుని శుద్ధిచేస్తుంది.

స్నానం దేహాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది.
ధ్యానం బుద్ధిని శుద్ధిచేస్తుంది.
ప్రార్థన ఆత్మను శుద్ధిచేస్తుంది.
దానం సంపాదనను శుద్ధిచేస్తుంది.
ఉపవాసం ఆరోగ్యాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది.
క్షమాపణ సంబంధాలను శుద్ధిచేస్తుంది.

'అదృష్టం' అంటే ధనం, వస్తువులు ఉండడం మాత్రమేకాదు.

♦ చేతినిండా పని ♦ కడుపునిండా తిండి ♦ కంటినిండా నిద్ర

♦ అవసరానికి ఆదుకునే ఆప్తులను కలిగి ఉండటమే అసలైన 'అదృష్టం'.

మంచి మాటలు

♦ ఈశ్వర స్మరణచేత మనస్సు శుద్ధమవుతుంది. స్నానమాచరించి ప్రతి ప్రాతఃసాయంకాలములలో ఈశ్వరుని ధ్యానించాలి. సంధ్యావందనం చేయాలి.

♦ ఈశ్వర స్మరణకై ఏకాంతమే తగిన స్థానం. జనసమూహంలో శబ్దాలు ధ్వనులు ఉన్నచోట ధ్యానం కుదరదు. అది ప్రదర్శనకు మాత్రమే అని తెలుసుకోవాలి.

♦ ప్రార్థన సమయంలో మాట్లాడుట, అటునిటు చూచుట, సంజ్ఞలొనర్చుట చేయరాదు.

♦ ఈశ్వర ప్రార్థనలతో పాటు శాస్త్రముల, ఆప్తవచనముల స్వాధ్యాయంతో మనస్సు పవిత్రమవుతుంది.

♦ దొంగతనం చేయకూడదు. సమాజ సేవాభావం లేకపోతే చదువు సంధ్యలు మొదలైనవి కూడా దొంగతనాలే అవుతాయి.

♦ పరుల వస్తువులెక్కడైనా లభించినచో వాటిని ప్రయత్నించి వాని వాని యజమానులకు అందించాలి. లేదా సంబంధిత సేవా సంఘానికి అందించాలి.

♦ ఇతరులు దాచిన దానిని మనం వాడుకొనరాదు.

♦ కష్టం చేసి సంపాదించి జీవించేటందుకు ప్రయత్నించాలి. సంపాదనలో 1% నుండి 10% శాతం వరకు నలుగురికి మేలు కల్గించే సంస్థలకు దానం చేయాలి.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కొరకు

♦ బ్రహ్మముహూర్తంలో (ఉదయం 4 గంటలకు) నిద్రలేవాలి. ♦ కాచి, చల్లార్చి వడబోసిన నీరునే త్రాగాలి. ♦ త్రాగడానికి వేడి నీటిని, స్నానానికి చల్లని నీటిని వాడండి. ♦ ఉడికీ ఉడకని ఆహారాన్ని తినవద్దు. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తగినంత లాలాజలం ఊరిన తర్వాత మ్రింగాలి. ♦ అన్నం వండేటప్పుడు గంజి వార్చవద్దు. ♦ తిన్నవెంటనే నీటిని తాగరాదు. ఒక గంట తర్వాతనే త్రాగాలి. ♦ మీ శరీర బరువును బట్టి నీటిని తాగాలి. 60 కేజీలు బరువున్న వ్యక్తి రోజుకు 6 లీటర్ల వరకు నీటిని త్రాగవచ్చు. ♦ ఆహారం తిని పూర్తయిన ప్రతిసారీ కనీసం 6-9 సార్లు నోటిని పుక్కిలించి ఉమ్మాలి. ♦ మలమూత్ర విసర్జన తర్వాత 6 సార్లు పుక్కిలించి ఉమ్మాలి. ♦ మలబద్ధకం అనారోగ్యానికి హేతువు. రోజుకు రెండుసార్లు విరేచనానికి వెళ్ళాలి. ♦ గ్యాస్ సమస్య రావడానికి కారణం మసాలాలు తినడం. వ్యాయామం శారీరకశ్రమ చేయక పోవడం. ♦ అతిబరువు కలిగిన వారు నిత్య రోగులే కనుక మీ శరీర బరువును నియంత్రణలో ఉంచండి. ♦ బరువు పెరగడానికి కారనం ఆహారమే. ఇతరాలేవీ కావు. ♦నిత్యం ప్రాణాయామం, యోగ, వ్యాయామం కనీసం అరగంట చేయాలి. ♦నిత్యం అనుతైలం రెండు చుక్కలు చొప్పున ముక్కులో వేసుకోవాలి. ♦ పళ్ళు తోముకోవడానికి కేవలం ఆయుర్వేద పళ్ళపొడిని మాత్రమే వాడాలి. ♦ ప్రతిరోజూ తైలంతో శరీర మర్దన చేసుకుని స్నానం చేయాలి. ♦ చిలికి వెన్న తీసిన మజ్జిగనే త్రాగాలి. ♦ ఏ పూటకాపూట తాజాగా వండిన భోజనం ఉదయం పూర్తిగానూ, మధ్యాహ్నం మధ్యరకంగానూ, సాయంత్రం అల్పాహారంగానూ భుజించాలి. ♦ రాత్రి పాదాలకు నువ్వులనూనెతో మర్దన చేసుకుని త్వరగా నిద్రించాలి. ♦ వండిన తరువాత బాగా చల్లబడినవి, వండి ఫ్రిడ్జ్‌లో పెట్టినవి సేవించరాదు. ♦ వంటల్లో రిఫైన్డ్ ఆయిల్ వాడకుండా గానుగ పట్టించిన నూనెను వాడండి. ♦ మద్యపానం, మాంసాహారం, ధూమపానం, శీతల పానీయాలు, బేకరీ, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ తీసుకోకూడదు.

